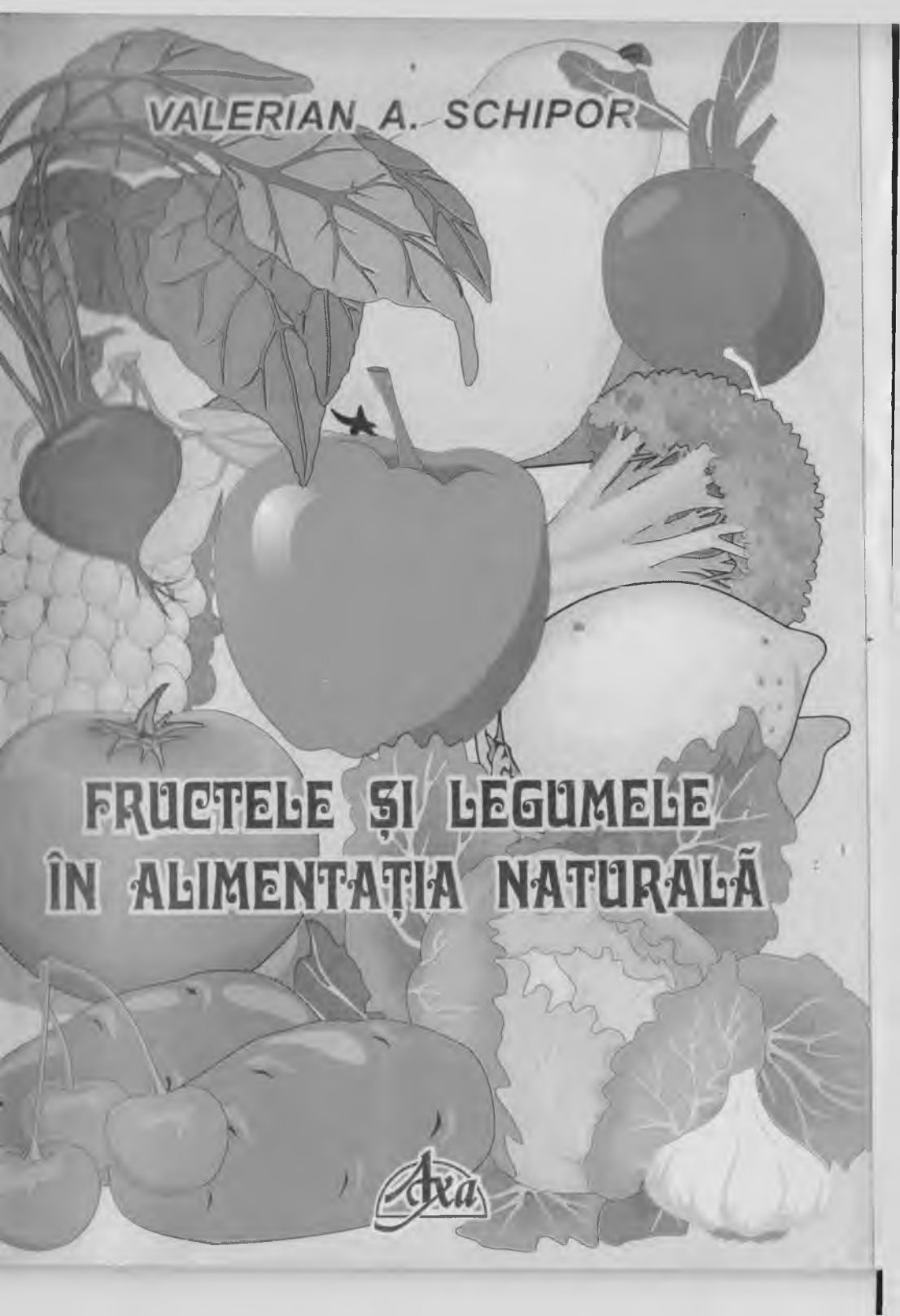
VALERIAN A. SCHIPOR



FRUCTELE ȘI LEGUMELE ÎN ALIMENTAȚIA NATURALĂ

Axa

Valerian A. SCHIPOR

Fructele şi legumele în alimentaţia naturală

Coperta realizată de Adrian ŞTIRBU

Editura "AXA" Botoşani - 1996
Director - **Coriolan CHIRICHEŞ**
Consilier editorial - **Gellu DORIAN**
Tel. 031 532584 - Fax 031 519967

Valerian A. SCHIPOR / Fructele şi legumele în alimentaţia naturală

Toate drepturile asupra acestei ediţii aparţin editurii şi autorului

ISBN 973 - 97592 - 5 - 4

VALERIAN A. SCHIPOR

FRUCTELE ȘI LEGUMELE ÎN ALIMENTAȚIA NATURALĂ

Editura **"AXA"** Botoşani

CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea de faţă reprezintă o încercare de sinteză privitoare la fructele şi legumele utilizate în alimentaţia practicată în ţara noastră. În acest context, am considerat că nu prezintă suficient interes practic, nefiind tratate în lucrare, unele fructe şi legume după cum urmează şi pe care unii autori le au în vedere: anasonul, andivele, anghinarea, arahidele, curmalele, feniculul, fetica, fisticul, ghizdeiul, hasma, năsturelul, năutul, nuca de cocos, rodia, rutabaga, salsifi şi încă multe altele. Astfel, în diferitele lucrări consultate, aproape că nu există situaţii în care date cantitative privitoare la conţinutul lor în diferite trofine (proteine, lipide, glucide, vitamine şi săruri minerale) să coincidă de la autor la autor. Din multitudinea de situaţii, câteva exemple deosebit de edificatoare: la 100 g sfeclă roşie, conţinut în vitamina A-20 şi 7000 U.I. la 100 g morcovi, conţinut în caroten 3-9 mg (după Jean Valnet) şi 6-24 mg - după alţi autori. De asemenea, se fac confuzii în privinţa exprimării conţinutului în vitamina A, în mcg şi în U.I., precum şi în stabilirea unor relaţii cantitative clare şi valabile între caroten (provitamina A) şi retinol (vitamina A). În acest context, apreciem că, în mod normal, ar fi de dorit ca măcar pentru fructele şi legumele utilizate curent în alimentaţie, să fie oferite suficiente şi indubitabile date privitoare la conţinutul lor mediu în diferite trofine şi la utilizarea lor optimă în interes alimentar şi sanogen-terapeutic. Acest important deziderat se realizează încă incomplet, fapt ce are drept consecinţă imposibilitatea stabilirii, cu deplină certitudine, a consumurilor diferitelor trofine, în raport cu nevoile reale şi foarte variate ale organismului uman, ca şi utilizarea cât mai eficientă a diferitelor fructe şi legume, sub raport alimentar şi sanogen-terapeutic.

Necorespunzătoare şi derutantă apare şi exprimarea valorii energetice a fructelor şi legumelor, în kilocalorii (Kcal. /100 g), în loc de calorii sau calorii mici (cal./100 g), ştiindu-se, lucru evident, că 1(una) kcal. reprezintă 1000 calorii. Considerând ca fiind veridice asemenea date, din punct de vedere al necesarului de energie calorică, cu un kilogram de cartofi s-ar putea trăi cca. 300 de zile iar cu un kilogram de fasole cca. trei ani de zile !? Fără comentarii !

Discrepanţe exagerate se înregistrează şi în privinţa conţinutului fructelor şi legumelor în proteine, lipide şi glucide ca, de altfel, şi între

valorile energetice ce li se atribuie, exprimate aşa cum s-a arătat mai înainte.

Lucru ştiut de toată lumea, fructele şi legumele, în afara importanţei lor alimentare, dispun, într-o măsură mai mare sau mai mică, şi de unele virtuţi sanogen-terapeutice, putând servi, îndeosebi ca adjuvante, în tratarea a diferite afecţiuni, interne sau externe. Plecân-du-se însă de la aceste considerente, credem că nu este oportun să fie făcute recomandări pentru unele fructe şi legume într-un număr exagerat de utilizări sanogen-terapeutice, ci numai în acelea care să se bazeze pe virtuţi specifice, competent verificate şi deci benefice cu adevărat în afecţiunile pentru care se recomandă. În caz contrar, preocuparea se diluează prea mult, generând neîncredere şi lipsa de interes în utilizări terapeutice cu anumite eficienţe scontate. Ca extensii terapeutice, se pot enumera: anghinarea cu 99 utilizări terapeutice; ceapa - 132; morcovii - 113; urzici - 139; usturoiul - 138; varza - 108; fructele şi frunzele de coacăz negru -111; lămâile - 144; merele - 102; nucile - 126; etc. După cum se vede, este vorba despre fructele şi legumele considerate a fi adevărate panacee universale, ceea ce, evident, nu poate fi cazul...

S-ar putea face şi remarca precum că în lucrări de asemenea profil nu este necesar să fie incluse, aşa cum se procedează de obicei, pentru diferitele vegetale tratate, informaţii, precum: zonele de proveniență, prezentarea de caractere botanice necesare determinării, istoricul utilizării etc, ca şi clasificarea în fructe şi legume şi apoi a fructelor în: cărnoase şi sâmburoase, nucifere şi bace, proaspete sau uscate, indigene sau exotice etc, iar a legumelor în: rădăcinoase, bulbifere, vărzoase, tuberculifere, frunzoase, fructoase, păstăioase etc.

Ca oricare lucrare, eficientă în raport cu scopul pe care şi-l propune, important este ca şi elaborările dedicate alimentelor şi alimentaţiei să fie cât mai lesne de utilizat, bazate pe adevăr ştiinţific şi cât mai la obiect, precum şi cât mai uşor accesibile diferitelor categorii de cititori. Asemenea strădanii, după cum se poate constata, s-au depus şi în elaborarea aceste lucrări. Să sperăm că asemenea îndreptăţite deziderate se vor realiza, poate chiar într-un viitor nu prea îndepărat, pe bază de cercetări şi determinări proprii, efectuate de specialişti în acest domeniu dispuşi şi motivaţi în mod corespunzător.

Autorul

FRUCTELE ŞI LEGUMELE

Fructele şi legumele nu pot să lipsească dintr-o alimentaţie raţională, ele procurând organismului uman, în afara principiilor alimentare de bază (proteine, lipide şi glucide), utilizate ca material plastic sau energetic, şi alte numeroase principii active cum sunt: vitaminele, sărurile minerale, enzimele, hormonii, uleiurile volatile, glicosidele, flavonidele, zaharurile direct asimilabile, acizii organici etc, unele dintre acestea fiind adevăraţi catalizatori biologici. De altfel, fructele şi legumele constituie sursa principală de vitamine, săruri minerale şi enzime pentru organismul uman.

Alimentele de origine vegetală au, în general, valori energetice scăzute, majoritatea fiind, astfel, indicate în curele de slăbire.

În medie, compoziţia chimică a fructelor şi legumelor se prezintă astfel:

COMPONENŢI	ÎN FRUCTE %	ÎN LEGUME %
Apă	88	80
Proteine	1	1
Glucide	6	14
Celuloză	3	3
Săruri minerale	2	2

După cum rezultă din situaţia de mai sus, fructele şi legumele conţin foarte multă apă, foarte puţine proteine, destul de multe glucide, celuloză şi relativ multe săruri minerale. De la conţinutul redus în lipide fac excepţie alunele, măslinele, nucile, fructele de cătină etc - dintre fructe şi fasolea, lintea, mazărea şi soia - dintre leguminoasele uscate.

Pectinele conţinute de fructe şi legume dispun de proprietate de a absorbi apa, de a calma şi normaliza tranzitul intestinal. Bogate în aceste trofine sunt pătrunjelul şi păstârnacul (2,5 - 3%), ţelina, sfecla roşie, merele, portocalele, prunele şi caisele (1%), afinele, coacăzele negre şi măceşele (1-1,2%).

Acizii organici conținuți de produsele alimentare vegetale contribuie la eliminarea din organism a acidului uric. Conținutul mediu al unor fructe în acizi organici se prezintă astfel: coacăze negre 15 g%, caise 14-18 g%, zmeură 14 g%, prune proaspete 12 g%, piersici 8 g%, cireșe 6,5 g%, fragi 5,5 g%, struguri 4,5 g%, portocale 5 g%, pere 4,5 g% și mere 1,5-4 g%.

Într-o alimentație rațională, un deosebit rol îl au și fibrele alimentare celulozice conținute de fructe și legume, elemente care dispun de proprietatea de a accelera tranzitul intestinal, de a fixa toxinele, de a stimula formarea florei saprofite, de a diminua nivelul colesterolului etc, eficiența lor fiind maximă atunci când sunt consumate în stare crudă.

De la specie la specie, fructele și legumele au acțiune hiposodată, diuretică, laxativă sau constipantă, hipocaloric, astringentă, colagogă, vitaminizantă etc. Majoritatea fructelor și legumelor au, în organism, reacție bazică, alcalizantă, contracarând astfel, dăunătoarea acțiune acidifiantă a cărnii și a produselor de carne, a pâinii și a ouălor etc, și constituie un factor important în menținerea echilibrului acido-bazic. Excepție fac căpșunile, prunele și vișinele, care sunt slab acidifiante. În schimb, cu reacție 100% bazică sunt zarzavaturile, verdețurile, ceapa, cartofii, roșiile etc, acestea fiind recomandate în mod expres în alimentație. Eficacitatea alimentară și sanogen-terapeutică a fructelor și legumelor este maximă atunci când ele sunt consumate în stare crudă și între mese, deci pe stomacul gol.

Glucidele din fructe și legume (zahăr invertit, cu molecula mică) constituie o importantă sursă de energie, deoarece, aflându-se sub formă de glucoză și fructoză, este ușor asimilabil, trecând direct în sânge, fără transformări prealabile. În plus, valoarea nutritivă a glucidelor din fructe și legume este cu mult mai mare decât a zahărului și produselor zaharoase. Bogate în asemenea valoroase glucide sunt, îndeosebi, vegetale precum: stafidele, curmalele, smochinele, prunele proaspete, perele bergamotte, piersicile, leguminoasele uscate, nucile, alunele, măceșele, coacăzele negre, strugurii, cireșele și vișinele, afinele, fragii, zmeura, cartofii, ciupercile uscate, usturoiul etc.

O mare parte din fructe și legume, dispun, în afara virtuților nutritive, plastice și energetice și de o serie de proprietăți benefice bunei funcționări a organismului uman, pe care îl pot apăra de receptarea unor

boli (acţiune profilactică), îl pot vindeca, singure, de unele afecţiuni mai uşoare, aflate în stadiu incipient (acţiune terapeutică sau curativă) sau pot concura, ca adjuvante, la vindecarea unor boli, împreună cu medicamentele de sinteză chimică. Din categoria acestor fructe şi legume, cu efecte sanogen-terapeutice deosebite, fac parte morcovii şi usturoiul, socotiţi a fi adevărate alimente-medicament, precum şi majoritatea fructelor şi legumelor (a se vedea LISTA de la finele lucrării). Aceste fructe şi legume sunt, întocmai ca şi plantele medicinale, extrem de utilizate, mai ales în medicina preventivă.

De la o specie la alta, ca părţi comestibile ale diferitelor vegetale pot fi frunzele, tulpinile, bulbii, rădăcinile, florile (conopida), fructele şi seminţele.

Fructele şi legumele se pot consuma ca atare, proaspete şi crude, de preferat tocate sau pasate, bine mestecate, pentru a nu irita tubul digestiv; apoi sub formă de suc celular proaspăt, care e foarte bine tolerat chiar şi organismele cele mai sensibile (datorită absenţei celulozei) şi în care se păstrează toate calităţile naturale ale conţinutului acestor produse; precum şi sub formă de pireuri, salate, budinci etc. Fructele pot fi servite şi consumate şi sub formă de compot, dulceaţă, marmeladă, gem, sirop, în stare uscată etc. Sub formă de compot, fructele sunt mai uşor de digerat decât în stare crudă dar, prin fierbere, ele pierd o parte din vitamine şi din aroma fructelor crude. E de amintit aici şi aspectul că utilizări benefice organismului mai pot fi reprezentate şi de infuzii, decocturile şi maceratele la rece din unele fructe şi legume. Înainte de a fi consumate în stare crudă, pregătite pentru stoarcerea de suc sau pentru păstrare în stare uscată, fructele şi legumele trebuiesc supuse unei spălări îndelungate, cu apă potabilă, de preferat fiartă şi răcită, în acest fel fiind îndepărtat pericolul infectării organismului în primul rând, cu diferite organisme patogene. Tot în acest context, pentru a se evita infectarea salatelor de crudităţi şi a sucurilor preparate din fructe şi legume, cu diferite microorganisme se recomandă ca acestea să fie consumate integral şi îndată după prelucrare, nefiind indicată păstrarea lor de la o zi la alta, nici chiar în frigider. Dintre fructe, cele mai uşor digerabile sunt piersicile, portocalele, strugurii, urmate de mere, pere, caise, prune etc. Fructele oleaginoase sau cele uscate sunt deosebit de hrănitoare, dar cu mult mai greu digestibile.

Speciile şi cantităţile de fructe şi legume pentru consumul zilnic depind de vârstă, sex, starea fiziologică, anotimpuri, afecţiuni de vindecat etc. Cantităţile de fructe şi legume ce se recomandă a fi consumate se prezintă astfel: 100 - 150g/zi - pentru copii până la 6 ani (40 de kg anual); 150 - 200 g/zi - pentru copii între 6 şi 12 ani (60 kg anual) şi 250-300 g/zi pentru adolescenţi şi adulţi (90 kg anual).

De la vitamină la vitamină şi de la săruri minerale la săruri minerale, fructele şi legumele contribuie, în mod variabil, împreună cu alimentele de origine animală, la satisfacerea nevoilor respective. Vegetalele respective constituie singura sursă de vitamina P (vitamina C2 sau citrină). Întrucât în apa de fierbere se dizolvă vitaminele hidrosolubile, este indicat, în general, ca aceasta să fie consumată odată cu fructele şi legumele respective. În scopul reducerii, în cât mai mare măsură, a pierderilor în vitamine hidrosolubile, pentru legume ca: morcovi, conopida, cartofi, mazăre verde, sparanghel, este deosebit de indicată fierbierea înăbuşită. În acest scop, legumele se aşează pe o placă de metal perforată, fixată la jumătatea înălţimii vasului în care acestea vor fi fierte ermetic, în vaporii degajaţi. În acest fel, se evită pierderea de vitamine şi de săruri minerale, apa de fierbere putându-se utiliza şi la prepararea de sosuri etc.

Trebuie de remarcat şi faptul că leguminoasele uscate, depozitare importante de fosfor şi de fier, sunt mai bogate în proteine decât carnea şi laptele dar, din păcate, proteinele acestor leguminoase nu reprezintă decât 1/4-1/3 din valoarea biologică a proteinelor din lapte şi a celor din carne. Proprietăţile nutritive ale fructelor şi legumelor sunt diminuate prin expunerea lor la temperaturi înalte (fierberea, coacerea, prăjirea), precum şi sub incidenţa şi a altor factori (lumină, aer, metale oxidante, etc), motiv pentru care se impune a fi luate măsuri menite să reducă, în cât mai mare proporţie, asemenea aspecte negative. Astfel, numai după 48 de ore, legumele pierd cca 80% din conţinutul iniţial în vitamina C, motiv pentru care este indicat a fi păstrate departe de lumină şi a fi consumate în stare cât mai proaspătă. Enzimele devin sensibile la temperaturi apropiate de 40^0 C, viaţa lor încetând de obicei la 43^0 C. Şi acţiunea sării asupra vitaminelor este defavorabilă, motiv pentru care este recomandat ca zarzavaturile să fie sărate numai după fierbere. Pentru a se pierde cât mai puţin din trofine, se recomandă ca fireberea fructelor şi

legumelor să se facă la temperaturi de 97-100^0 C, iar durata de fierbere să fie cea strict necesară, preferabilă fiind fierberea incompletă. Orientativ, durata de fierbere a unor legume este următoarea: pentru cartofi întregi şi cu coajă -30 minute; pentru sfecle întregi - 70 min.; pentru varză tăiată - 15 min.; pentru morcovi întregi - 25 min.; pentru conopidă întreagă - 25 min. Fierberea în vapori sub presiune scurtează cu mult timpul de fierbere şi prin aceasta reduce de 2 - 6 ori pierderile în trofine în raport cu utilizarea procedeelor termice obişnuite.

Păstrarea la temperaturi ridicate a legumelor gătite, precum şi de la o masă la alta, ca şi încălzirea lor repetată, este contraindicată. Se recomandă ca punerea la fiert a legumelor să se facă în apă clocotită. Trebuie accentuat şi aspectul că, supuse la temperaturi înalte, fructele şi legumele din alimente vii, cum se prezintă în stare crudă, devin alimente mai puţin sau mai mult devalorizate contribuind, şi ele, la acumularea în organism a reziduurilor şi acizilor rezultaţi din prelucrările culinare, impurităţi, cel mai adesea, foarte greu sau imposibil de eliminat. De aici rezultă şi recomandarea majoră ca alimentele de origine vegetală să fie consumate în stare crudă sau fierte incomplet, dar cât mai bine mestecate şi introduse în alimentaţie în mod treptat şi complementar la alimentaţia curentă, în amestecuri compatibile.

Prin uscare la soare, verdeţurile pierd provitamina A (caroten), săruri minerale şi alte substanţe utile. Pentru a se evita acest neajuns, verdeţurile destinate a fi păstrate peste iarnă (pătrunjel, mărar, leuştean, ţelină etc) trebuiesc uscate, în prealabil, în încăperi bine aerisite, ferite de razele solare, după ce au fost mai înainte bine spălate, scuturate de apă şi uscate în prosop. Păstrarea în condiţii optime a verdeţurilor se face în borcane de sticlă bine închise şi, de preferat, netransparente.

In locul supelor de zarzavat, e de preferat a fi folosite borşurile, deoarece în acestea vitaminele se păstrează mai bine. În acelaşi scop, la firberea legumelor se va evita folosirea bicarbonatului şi utilizarea vaselor de fier, de cupru sau zinc. Fierberea cartofilor e de preferat să se facă în coajă sau curăţaţi şi rămaşi întregi, în apa aflată în clocot, precum şi în aburi sub presiune. Tot în sensul celor arătate anterior, se impune ca perioada de timp scursă între începerea pregătirii preliminare (curăţare, spălare etc) şi începerea pregătirii culinare a fructelor şi legumelor, să fie cât mai scurtă. Pe cât e posibil, este indicat a fi evitată spălarea

îndelungată şi menţinerea în apă a legumelor, fragmentarea lor în bucăţi mici şi păstrarea sub această formă, precum şi prepararea culinară în vase descoperite. De asemenea, este necesar a se reduce, în cât mai mare măsură, îndepărtarea părţilor exterioare a unor legume cu frunze, ca şi a cojilor de tuberculi şi de fructe, deoarece vitaminele sunt cantonate cu preponderenţă tocmai în aceste ţesuturi. În acest context, trebuie să amintim, de exemplu, că frunzele verzi situate la periferia legumelor (varza, salata verde etc) sunt de cca 20 de ori mai bogate în provitamina A (caroten) decât cele din interior, prin îndepărtarea lor pierzându-se 15 - 25 % din conţinutul în această trofină.

Indiferent în ce stare se utilizează (crude, fierte, uscate etc), fructele şi legumele prezintă şi riscuri de îmbolnăvire datorită posibilităţii contaminării lor cu diferite microorganisme patogene (virusuri şi bacterii) şi cu diferiţi paraziţi, precum şi conţinutului în substanţe toxice proprii insectofungicidelor utilizate în operaţiile de combatere a dăunătorilor, ca şi a îngrăşămintelor chimice şi a erbicidelor utilizate. Drept urmare, este necesară o bună curăţire şi spălare a lor, în mai multe ape, precum şi o protejare a câmpurilor de cultură, ca şi acordarea unei atenţii deosebite în ceea ce priveşte depozitarea, păstrarea şi conservarea acestor produse, pentru a se putea menţine în cât mai mare măsură şi timp cât mai îndelungat, conţinutul în factorii nutritivi specifici de care au dispus la recoltare. Pentru a se evita inconvenientele arătate mai înainte, fructele şi legumele, după recoltare şi înainte de utilizare, trebuiesc spălate cu mare atenţie, în curent de apă potabilă şi, de dorit, să fie introduse 15-20 de minute în apă încălzită la 70-80^0 C, prin această ultimă operaţie distrugându-se protozoarele şi ouăle acestora. În unele situaţii, pentru a se evita posibilitatea intoxicării cu pesticide, fructele şi legumele, după cum se pretează, vor fi şterse şi spălate în apă caldă uşor acidulată sau consumate imediat după cojirea prealabilă. Ideal ar fi ca fructele şi legumele pe care le consumăm să nu fie afectate de utilizarea în producerea lor a îngrăşămintelor chimice şi a altor substanţe toxice, drept îngrăşăminte utilizându-se gunoiul de grajd şi alte asemenea produse de natură biologică. Depăşirea temperaturilor de 70^0 C, prin încălzirea puternică, fierbere sau prăjire, duce la distrugerea, în cea mai mare parte, a microbilor şi chiar a toxinelor.

Conservarea fructelor şi legumelor în ambalaje metalice sau în sticle duce în principal şi la pierderea, într-o măsură mai mică sau mai mare, a proprietăţilor sanogen-terapeutice ale acestora, datorită atât tempe-raturilor de folosire la preparare cât şi utilizării de conservanţi. O mare atenţie trebuie acordată fructelor şi legumelor conservate şi alterate, evitându-se consumarea lor. Asemenea nedorite situaţii se pot întâlni la con-servele având ca ambalaj cutii metalice, fapt ce se evidenţiază de la exterior, prin bombarea cutiilor şi chiar prin scurgerea conţinutului acestora.

Conservarea legumelor şi fructelor se face prin sărare, uscare, firebere şi îmbuteliere, congelare etc. De notat că prin fierbere şi îmbuteliere se pierde o mare parte din vitamina C, dar vitaminele A şi B sunt destul de bine păstrate. Congelarea are meritul de a păstra, în cea mai mare măsură, calităţile legumelor supuse acestui tratament.

Păstrarea fructelor şi legumelor, în condiţii corespunzătoare şi timp relativ îndelungat, în gospodăriile individuale, se poate realiza dacă în spaţiile de depozitat se asigură următoarele condiţii principale: temperatura aerului să fie de 0-5 sau maximum 10^0 C; umiditatea relativă a aerului dă fie de 75-85%, iar în depozit să nu pătrundă lumina şi să fie asigurată primenirea aerului prin amplasarea unei guri de aerisire. Umiditatea relativă a aerului, în spaţiile de depozitare a fructelor şi legumelor, în limitele admise, se poate realiza prin aerisiri repetate şi prin utilizarea de var nestins, pentru îndepărarea sau diminuarea excesului de umiditate. În caz de insuficienţă de umiditate se pot folosi vase cu apă. Este interzisă stropirea cu apă a fructelor şi legumelor depozitate în vederea conservării, dar este recomandată, în scopul păstrării vitaminelor stropirea cu apă a legumelor destinate consumului imediat. Se va urmări în permanenţă evitarea zbârcirii (prin pierderea de apă) a fructelor şi legumelor supuse conservării în stare proaspătă. Depozitarea fructelor şi legumelor trebuie asigurată în spaţii special amenajate, curate, uscate şi fără mirosuri străine, în care se vor lua măsuri preventive împotriva insectelor şi rozătoarelor, prin acţiuni periodice de dezinfectare, dezinfecţie şi deratizare. În asemenea depozite se va evita păstrarea de substanţe cu miros pătrunzător ori cu efecte nocive asupra omului sau a produselor depozitate. De asemenea, este indicat a fi utilizate numai ambalaje igienice şi nedeteriorate.

Rezistența la păstrare, în stare prospătă, a fructelor şi legumelor variază foarte mult, de la foarte uşor perisabile (cartofii timpurii, ceapă verde şi usturoiul verde, afinele, fragii şi căpşunile, pătrunjelul, salata verde, roşiile, ridichile de lună etc), la rezistente (cartofii de toamnă, ceapa uscată, hreanul, morcovii, păstârnacul, rădăcinile de pătrunjel, ridichile de iarnă, sfecla roşie, ţelina, varza, merele, perele, nucile etc). Ca urmare şi metodele de depozitare şi păstrare variază de la caz la caz (fructele şi legumele proaspete, fructele şi legumele uscate, natural sau artificial, fructele şi legumele congelate). Tot în condiţii de gospodărie, unele fructe se pot păstra în miere (fructele de cătină albă, măceşele - pulpe etc), apoi prelucrate şi conservate sub formă de siropuri, jeleuri, gemuri, magiunuri şi marmelade, dulcețuri etc. Evident, mai există încă multe metode de prelucrare şi păstrare a fructelor şi legumelor, atât în condiţii de gospodărie proprie cât şi în industria alimentară, inclusiv sub forma cunoscutelor murături.

Nu este indicat a fi consumaţi sâmburii diferitelor fructe (caise, mere, prune, piersici etc) deoarece conţin toxina amigdalină. Consumul exagerat al unor asemenea sâmburi (seminţe) poate produce, în cazuri extreme, chiar decese. De notat că, la copii, asemenea intocxicaţii cu deznodământ imprevizibil, se pot produce şi numai după un consum de 20-30 sâmburi de caise. Explicaţia: în stomac, amigdalina eliberează acid cianhidric, o otravă foarte puternică.

LISTA FRUCTELOR ŞI LEGUMELOR TRATATE ÎN LUCRARE

Ardeii
Caisele
Cartofii
Ceapa
Cireşele şi vişinele
Ciupercile
Coacăzele
Drojdia de bere
Fasolea
Floarea soarelui
Fructele de cătină albă
Hreanul
Lămâile
Lintea
Măceşele
Merele
Migdalele dulci
Morcovii
Nucile
Păstârnacul
Pătrunjelul
Perele
Portocalele
Prazul
Prunele
Ridichile negre
Ridichea roză
Roşiile sau tomatele
Salata verde
Scorusele negre
Sfecla roşi
Soia
Spanacul
Strugurii
Tarhonul
Ţelina
Usturoiul
Varza albă

LISTA CU DENUMIRILE ŞTIINŢIFICE ALE VEGETALELOR PRODUCĂTOARE DE LEGUME ŞI FRUCTE COMESTIBILE

Agrisul	Ribes grossularia L.
Ardeiul gras verde	Capsicum anuum L
Caisul	Prunus armeniaca L
Cartoful	Solanum tuberosum L
Cătină albă	Hippophae rhamnoides L.
Ceapa	Allinum cepa L.
Cireşul	Prunus avium L.
Coacăzul negru	Ribes nigrum L.
Coacăzul roşu	Ribes rubrum L.
Fasolea	Phaseolus vulgaris L.

Floarea soarelui	Helianthus annuus L.
Hreanul	Armoracia rusticana G.M.Sch.
Lămâiul	Citrus limonium Burn.
Lintea	Lens culinaris Medik.
Măceşul comun	Rosa canina L.
Mărul	Malus pumila Mill.
Migdalul dulce	Amygdalus communis L.
Morcovul	Daucus carota L.
Nucul	Juglans regia L.
Părul	Pyrus communis L.
Păstârnacul	Pastinaca sativa L.
Pătrunjelul	Petroselinum crispus ssp.hortense A.W.Hill
Portocalul	Citrus aurantium L.
Prazul	Allium porrum L.
Prunul	Prunus domestica L.
Ridichea neagră	Raphanus sativus L. ssp. nigra Mill.
Ridichea roză	Raphanus sativus L.ssp.radicola Pers.
Roşiile (tomatele)	Lycopersicon esculentum Mill.
Salata verde	Lactuca sativa L.
Scoruşul negru	Aronia melanocarpa (Michx.) Eliott
Sfecla roşie	Beta vulgaris L.
Soia	Soja hispida L.
Spanacul	Spinacia oleracea L.
Tarhonul	Artemisia dracunculus L.
Ţelina	Apium graveolens L.
Vişinul	Prunus cerasus L.
Viţa de vie	Vitis vinifera L.
Usturoiul	Allium sativus L.
Varza albă	Brassica oleracea L.

FRUCTE ŞI LEGUME RECOMANDATE ÎN DIFERITE AFECŢIUNI - PREVENTIV ŞI CURATIV -

AFECTIUNI	FRUCTE ŞI LEGUME RECOMANDATE
Abcese diferite	- cartofi, ceapa, fasolea, hrean, linte, morcov, pătrunjel, salata verde, usturoi, varza
Acnee (coşuri)	- drojdie, fasole, roşii, salată, cătină albă
Aerofagie	- lămâi, tarhon
Afecţiuni biliare	- cartofi, ceapă, cireşe şi vişine, lămâi, mere, morcovi păstârnac, pătrunjel, portocale, prune, ridichi negre, roşii, salata verde, sfecla roşie, spanac, struguri, usturoi, varza, măceşe
Afecţiuni bucale	- ceapă, lămâi, portocale, ţelina
Afecţiuni cardiace	- caise, cartofi, ceapă, cireşe, fasole, hrean, pătrunjel, morcovi, pere, praz, roşii, salată verde, sfeclă roşie, spanac, usturoi, vişine, cătină albă, măceşe
Afecţiuni hepatice	- caise, cartofi, ceapă, cireşe şi vişine, coacăze, lămâi, mere, morcovi, pătrunjel, portocale, prune, ridichi, salată verde, floarea soarelui, sfeclă roşie, soia, spanac, struguri, tarhon, ţelină, varză, cătină albă, măceşe, măsline şi ulei de măsline, păpădie
Afecţiuni nervoase	- caise, citreşe, pătrunjel, prune, salată verde, ţelina
Afecţiuni oculare	- carofi, hrean, lămâi, morcovi, pătrunjel, ţelină, cătină albă
Afecţiuni pulmonare	- ciuperci, drojdie de bere, ceapă, hrean, lămâi, morcovi, ridiche roză, pere, sfecla roşie, ţelină, usturoi, varză
Afecţiuni renale	caise, morcovi, ceapă, cireşe şi vişine, coacăze, fasole, floarea soarelui, hrean, lămâi, mere, morcovi, păstârnac, pătrunjel, pere, praz, ridichi, roşii, salată verde, sfeclă roşie, struguri, tarhon, ţelina, usturoi, varză, floarea soarelui, cătină albă, păpădie
Afonie (pierderea vocii)	- varză
Afte	- ceapă, lămâi, morcovi
Albuminurie	- fasole, ţelină
Alcoolism	- ardei iute, ceapă, pătrunjel, varza, cătină albă, măceşe
Alergii diferite	- ridichi negre, roşii, sfecla roşie, spanac
Amigdalită	- coacăze, lămâi
Anemie şi slăbiciune	- cartofi, caise, ciuperci,coacăze, drojdie de bere, fasole, floarea soarelui, hrean, lămâi, linte, mazăre, mere, morcovi, nuci, pătrunjel, pere, portocale, praz, prune, ridichie roză, sfecla roşie, soia, spanac, struguri, ţelina, usturoi, varza, cătină albă, măceşe

Anghine diferite	- ceapă, hrean, lămâi, praz, varză
Anorexie	- ardei iute, caise, ceapă, coacăze, drojdie de bere, hrean, lămâi, morcovi, păstârnac, pătrunjel, portocale, ridichi roşii, tarhon, ţelină, usturoi, cătină albă
Antrax	- varză
Arsuri diferite	- cartofi, ceapă, fasole, lămâi, morcovi, roşii, salată verde, spanac, varză, scoruşe negre, cătină albă
Arterită	- ceapă, mere, roşii, varză, cătină albă, măceşe
Artrită	- cartofi, ceapă, cireşe şi vişine, coacăze, lămâi, mere, morcovi, pere, praz, prune, ridichi, roşii, salată verde, struguri, varză, scoruşe negre
Artroză	- ceapă, cireşe şi vişine, hrean, pătrunjel, pere, ţelină
Ascita	- ceapă, hrean, lămâi, varză, scoruşe
Astenie	- caise, ceapă, coacăze, drojdie de bere, lămâi, morcovi, pătrunjel, pere, portocale, roşii, salată verde, soia, spanac, struguri, ţelină, usturoi, varză, cătină albă
Astm bronşic	- ceapă, hrean, lămâi,mere, morcovi, pătrunjel, ridichi, salată verde, ţelină, usturoi, varză
Ateroscleroză	- caise, ceapă, cireşe şi vişine, drojdie de bere, floarea soarelui, lămâi, mere, morcovi, nuci, portocale, praz, prune, roşii, sfeclă roşie, soia, spanac, struguri, usturoi, cătină albă, măceşe, scoruşe negre
Atonie digestivă	- ceapă, coacăze, pătrunjel, roşii, struguri, usturoi
Azotemie	- ceapă, praz, roşii, struguri
Balonări (meteorism)	- ceapă, lămâi, hrean, morcovi, portocale, ţelină, usturoi
Bătături	- ceapă, usturoi
Blenoragie	- pătrunjel, usturoi
Bronşită	- ceapă, hrean, lămâi, mere, morcovi, pătrunjel, ridichi, salată verde, tarhon, ţelină, varză, măceşe
Cangrene diferite	- varză
Carii dentare	- morcovi, usturoi
Casexsie	- linte
Cataruri diferite	- ceapă, hrean, mere, ridichi negre, ţelină, varză
Cefalee	- cartofi, lămâi, mere, pătrunjel, varză
Cistită	- cireşe şi vişine, mere, pătrunjel, praz, spanac, struguri, ţelină
Colibaciloză	- mere, morcovi
Colici diferite	- pătrunjel, ţelină, varză
Colită	- ceapă, cireşe şi vişine, floarea soarelui, mere, morcovi, sfecla roşie, usturoi, varză, măceşe

Constipaţie	- caise, cartofi, ceapă, cireşe şi vişine, coacăze, drojdie de bere, mere, morcovi, pere, portocale, praz, prune, roşii, salată verde, sfecla roşie, spanac, struguri, usturoi, cătină albă, mure
Convalescenţă	- caise, coacăze, fasole, lămâi, linte, mere, morcovi, pătrunjel, portocale, roşii, afecla roşie, soia, spanac, struguri, ţelină, cătină albă, măceşe
Crăpături	- cartofi, ceapă, morcovi, varză
Degerături	- cartofi, ceapă, lămâi, morcovi, salată verde, ţelină, varză, cătină albă
Demineralizări	- caise, cireşe şi vişine, ciuperci, coacăze, drojdie de bere, lămâi, mere, morcovi, pere, portocale, ridiche roză, salată verde, sfeclă roşie, soia, spanac, struguri, ţelină, varză, căpşuni, migdale, praz
Dermatoze diferite	- cartofi, drojdie de bere, fasole, morcovi, nuci, portocale, usturoi, cătină albă
Diabet zaharat	- cartofi, ceapă, cireşe şi vişine, drojdie de bere, fasole, mere, morcovi, nuci, pere, portocale, salată verde, soia, spanac, ţelină, usturoi, varză, cătină albă, alune, măsline, conopidă
Diaree	- afine, caise, ceapă, coacăze, lămâi, mere, morcovi, nuci, pere, salată verde, usturoi, varză, cătină albă
Dismenoree	- păstârnac, pătrunjel, salată verde, varză
Dispepsii	- ardei iute, caise, cartofi, coacăze, lămâi, morcovi, portocale, prune, ridichi negre, struguri, tarhon, usturoi, varză
Dizenterie	- coacăze, lămâi, usturoi, varză
Dureri diferite	- ceapă, floarea soarelui, pere, varză
Eczeme	- cartofi, ceapă, fasole, morcovi, portocale, ridichi negre, spanac, struguri, varză, cireşe, mere, piersici, vinete, scoruşe negre, drojdie
Edeme diferite	- cartofi, ceapă, hrean, pătrunjel, struguri, tarhon, ţelină, usturoi, varză, scoruşe negre, dovlecei, pere
Enterită	- drojdie de bere, mere, roşii, sfeclă roşie, struguri, varză
Enterocolita	- ceapă, mere, morcovi, măceşe
Entorse	- ardei iute, pătrunjel, varză
Epilepsie	- spanac, varză
Erizipel	- cartofi, fasole
Faringită	- praz
Febră (stări febrile)	- coacăze, lămâi, mere, păstârnac, pătrunjel, portocale, struguri
Febră tifoidă	- usturoi, măceşe

Feblită şi tromboflebită	- ceapă, lămâi, spanac, varză
Furunculoză	- cartofi, ceapă, drojdie de bere, fasole, lămâi, morcovi, salată verde, spanac, struguri, varză
Gastrită hiperacidă	- cartofi, lămâi, mere, morcovi, varză, roşii, struguri
Gastrită hipoacidă	- hrean, lămâi, portocale, struguri
Graviditate şi alăptare	- caise, linte, morcovi, pătrunjel, pere, struguri, ţelină, varză
Gripă	- ceapă, drojdie de bere, hrean, lămâi, mere, pătrunjel, sfeclă roşie, usturoi, cătină albă, scoruşe negre
Gută	- agrişe, ceapă, cireşe şi vişine, fasole, hrean, lămâi, mere, morcovi, păstârnac, pătrunjel, pere, praz, prune, ridichi negre, roşii, salată verde, soia, spanac, struguri, telină, usturoi, varză, cătină albă
Guturai	- ceapă, lămâi, pătrunjel, usturoi
Hemoragii diferite	- lămâi, morcovi, portocale, pătrunjel, spanac, usturoi, scoruşe negre
Hemoroizi	- cartofi, ceapă, prune, sfeclă roşie, spanac, struguri, usturoi, varză
Herpes	- lămâi, mere
Hidropizie	- ceapă, coacăze, hrean, mere, pătrunjel, praz, tarhon, usturoi
Hiperaciditate	- lămâi, pătrunjel, roşii, ţelină
Hipercolesterolemie	- floarea soarelui, lămâi, ridiche neagră, soia, usturoi, păpădie
Hipertensiune arterială	- caise, cireşe şi vişine, coacăze, fasole, floarea soarelui, hrean, lămâi, mere, păstârnac, prune, sfeclă roşie, spanac, struguri, telină, usturoi, cătină albă, scoruşe negre
Hipoaciditate	- ceapă, hrean, portocale, tarhon, usturoi
Hipovitaminoze diferite	- ardei iute, ardei roşu dulce, caise, ceapă verde, coacăze, drojdie de bere, lămâi, morcovi, portocale, roşii, spanac, cătină albă, măceşe
Igiena pielii şi a capului	ardei iute, mere, pătrunjel, varză
Impotenta	- ceapă, spanac, struguri, ţelină
Infecţii diferite	- caise, ceapă, cireşe şi vişine, drojdie de bere, fasole, lămâi, mere, morcovi, păstârnac, pătrunjel, portocale, usturoi, varză, scoruşe negre
Insomnii	- caise, cartofi, ceapă, lămâi, mere, salată verde, usturoi, varză
Intoxicaţii diferite	- drojdie de bere, floarea soarelui, morcovi, pătrunjel, portocale, prune, roşii, struguri
Iritabilitate	- drojdie de bere, praz, prune
Intepături de insecte	- ceapă, lămâi, pătrunjel, roşii, usturoi, varză
Laringită	- ceapă, varză, măceşe

Lumbago	- ardei iute, varză
Menopauză	- caise, cireşe, morcovi, mere, portocale, sfecla roşie, spanac, coacăze
Migrenă	- ceapă, coacăze, hrean, mere, pătrunjel, varză
Miopie şi insuficienţa acuităţii vizuale	- morcovi
Muşcături de animale	- varză
Nefrită	- caise, cireşe şi vişine, mere, prune, roşii, salată verde, spanac, struguri, ţelină, varză, măceşe
Negi	- ceapă, lămâi, usturoi
Nervozitate	- mere, pătrunjel, ţelină, varză
Nevralgii diferite	- ceapă, hrean, lămâi, pătrunjel, usturoi, varză
Nevrită	- drojdie de bere, sfeclă roşie
Nevroze	- salata verde, usturoi
Obezitate	- cartofi, ceapă, cireşe şi vişine, lămâi, mere, praz, prune, roşii, salată verde, sfeclă roşie, struguri, ţelină, varză
Oboseală	- ciuperci, hrean, lămâi, prune, pere, roşii, soia, spanac, struguri, ţelină, usturoi, varză
Oligurie	- ceapă, fasole, mere, pătrujel, ţelină, usturoi, varză
Panariţiu	- ceapă cartofi, fasole, varză
Paralizii	- hrean, varză
Paraziţi intestinali	- ceapă, hrean, lămâi, morcovi, nuci, pătrunjel, praz, usturoi, varză, cătină albă
Pecingine (impetigo)	- fasole, morcovi
Pielită şi pielonefrită	- cireşe şi vişine
Pistrui	- ceapă - pătrunjel
Pitiriazis	- drojdie de bere, roşii
Plăgi şi răni diferite	- cartofi, ceapă, lămâi, linte, mere, morcovi, pătrunjel, ţelină, usturoi, varză
Prostatită	- ceapă, spanac, afine, nuci, ridichi
Psoriasis	- cartofi
Rahitism	- caise, ceapă, drojdie de bere, morcovi, pătrunjel, ridichi, spanac, varză, cătină albă
Răceală	- ceapă, mere, sfeclă roşie, scoruşe negre
Răguşcală	- ceapă, hrean, praz, ţelină
Reumatism	- ardei iute, ceapă, cireşe şi vişine, coacăze, fasole, hrean, lămâi, mere, morcovi, păstârnac, pătrunjel, pere, praz, prune, ridichi, roşii, soia, struguri, tarhon, ţelină, usturoi, varză, cătină albă
Rinită alergică	- ţelină, usturoi, măceşe
Sciatică	- cartofi, hrean, lămâi, pătrunjel, ridichi, spanac, varză, cătină albă, măceşe, scoruşe negre

Senescenţa (îmbătrânire prematură)	- caise, ceapă, cireşe şi vişine, floarea soarelui, lămâi, mere, morcovi, portocale, roşii, sfeclă roşie, spanac, usturoi, varză, cătină albă
Sinuzită	- ceapă, lămâi, usturoi, varză
Surmenaj fizic şi intelectual	- ceapă, coacăze, fasole, mere, morcovi, pere, prune, soia, struguri, ţelină, cătină albă, măceşe
Tabagism	- pătrunjel, usturoi
Tahicardie	- mere, usturoi
Traheită	- ceapă, praz
Tulburări de creştere	- ceapă, drojdie de bere, fasole, lămâi, morcovi, portocale, spanac
Tuse	- ceapă, mere, pătrunjel, praz, ridichi negre, salată verde, ţelină, usturoi
Ulcer gastric şi ulcer duodenal	- drojdie, cartofi, mere, morcovi, varză, cătină albă, măceşe, roşii, salată verde, ţelină
Ulcere şi ulceraţii	- ceapă, lămâi, morovi, ţelină, usturoi, varză
Ulcer varicos şi varice	- ceapă, lămâi, spanac, usturoi, varză, scoruşe negre
Uremie	- afine, lămâi, spanac, usturoi, varză, prune, roşii, struguri
Vitiligo	- ţelină
Zona Zoster	- morcovi, varză

Deci, în afara importanţei alimentare, fructele şi legumele, în anumite condiţii, datorită virtuţilor sanogen-terapeutice de care dispun, pot servi, preventiv, la evitarea impactului unor afecţiuni şi, curativ, la tratarea unor boli deja instalate, îndeosebi ca adjuvante ale medicinei alopate. Lista precedentă, întocmită în acest scop, poate servi acestui deziderat, fructele şi legumele recomandate pentru diferite afecţiuni trebuind a fi căutate la monografiile respective, texte în care sunt conţinute o serie de date care le privesc, atât din punct de vedere alimentar cât şi sanogen-terapeutic.

TERMENI MEDICALI

Adenită - afecţiune microbiană a ganglionilor limfatici
Aerofagie - înghiţirea de aer odată cu alimentele
Afonie - pierderea glasului
Afte - leziune a mucoasei bucale
Albuminurie - prezenţa proteinelor în urină
Alergie - sensibilitate mărită la unele substanţe
Angină - infecţie acută a faringelui şi a amigdalelor
Anorexie - lipsa poftei de mâncare
Arterită - inflamarea sau lezarea degenerativă a unei artere
Artrită - boala articulaţiilor
Ascită - acumularea de lichid în cavitatea abdominală, în ciroză hepatică, insuficienţă cardiacă, peritonită etc
Astenie - slăbiciune generală a organismului
Ateroscleroză - depunerea de ateroame colesterolice pe pereţii interiori ai arterelor, cu îngreunarea circulaţiei sângelui
Azotemie - prezenţa în sânge a produselor de extracţie (uree, acid uric etc)
Bradicardie - rărirea frecvenţei bătăilor inimii, respectiv al pulsului
Cangrenă - putrezirea unei părţi a organismului animal
Capilarita - afecţiune privitoare la vasele anguine capilare, vase care stabilesc legătura dintre vene şi artere
Casexie - slăbirea generală a organismului, cu topirea musculaturii
Catar - inflamaţie a mucoasei unui organ
Cefalee - dureri de cap generalizate
Cistită - inflamare a vezicii urinare
Colecistită - inflamare a vezicii biliare
Colică - durere abdominală de origine diversă
Colită - inflamaţia intestinului gros
Dermatoză - boală de piele
Difterie - boală microbiană infecţioasă, manifestată prin membrane false situate pe amigdale, faringe etc.

Dispepsie - dificultate în ingerarea alimentelor
Edem - acumulări de lichid seros în spațiile intercelulare
Enterită - inflamația intestinului
Enterocolită - inflația intestinelor, subțire și gros
Entorsă - leziune a unei articulații
Enurezis - urinare în timpul somnului
Erizipel - boală infecțioasă manifestată prin înroșirea parțială a pielii și temperatură ridicată (brânca)
Faringită - inflamație a mucoasei faringelui
Flebită - inflamație a venelor
Hemofilie - boală congenitală la bărbați, constând în hemoragii datorate imposibilității de coagulare a sângelui
Herpes - erupție cutanată în buchet
Hidropizie - reținerea apei în organism
Hipercolesterolemie - surplus de colesterol în organism
Hipertensiune arterială - tensiuni arteriale peste cele normale
Hipovitaminoză - insuficiență vitaminică
Laringită - inflamația laringelui
Leucoree - scurgere vaginală
Limfatism - mărirea volumului organelor limfatice, însoțită de paloare și lipsă de energie
Lumbago - afecțiune manifestată prin durerile musculaturii șalelor
Metrita - inflamația mitrei
Migrenă - durere de cap persistentă, instalată la o jumătate a acestuia
Necroză - mortificare a unor țesuturi vitale organismului
Nefrită - inflamație a rinichilor
Nevralgie - dureri instalate în lungul unui nerv
Nevrită - inflamație a unui nerv
Nevroză - asocierea a diferite boli psihice
Oftalmie - inflamarea globului ocular
Oligurie - diminuarea cantității de urină
Otita - inflamație a membranei care acoperă canalul auditiv
Panarițiu - inflamație supurativă a țesuturilor din jurul unghiilor

Pecingine (impetigo)	- boală de piele contagioasă, constând în erupţii de băşicuţe şi coji, însoţite de mâncărime
Pielită	- inflamaţia bazinetului renal
Pielonefrită	- boală inflamatorie a bazinetului şi a rinichiului, de natură microbiană
Pitiriazis	- boală de piele caracterizată prin descuamare fină, asemănătoare tarâţei
Rinită	- inflamaţie acută a mucoasei nazale
Schizofrenie	- boală psihică, manifestată prin scăderea activităţii intelectuale şi prin dezechilibrarea unităţii şi coerenţei psihice
Sciatică	- nevralgie sau nevrită a nervului sciatic
Scorbut	- boală provocată de hipovitamina C şi manifestată prin slăbirea forţei musculare, sângerarea gingiilor, căderea dinţilor şi apariţia de plăgi deschise
Spondilită	- inflamaţie a vertebrelor
Tahicardie	- bătăi accelerate ale inimii (90 - 100 sau mai multe pe minut)
Uremie	- intoxicarea sângelui cu uree şi acid uric
Vitiligo	- boală de piele caraterizată prin apariţia de zone depigmentate, de culoare albă, delimitate de aureole brune
Zona Zoster	- boală infecţioasă virotică, caracterizată prin erupţii instalate pe traiectul nervilor senzoriali

ARDEII

Din acest grup de legume fac parte ardeii verzi, gogoşarii, cornul caprei şi ardeii iuți. Toate aceste specii de ardei interesează destul de mult din punct de vedere alimentar dar, în plus, ardeiul iute reprezintă şi un apreciat condiment, fiind utilizat şi din punct de vedere medical.

Ardeii conțin, în cantități reduse, proteine, glucide, săruri minerale, de sodiu, calciu, fier, fosfor şi potasiu, ca şi vitaminele B1, B2 şi P (C2). Sunt bogați în vitaminele A şi C, de unde şi proprietățile lor vitaminizante. Valoarea energetică a ardeilor este de cca 22 cal./100 g. Deosebit de bogat în vitamina C este ardeiul roşu dulce (cca 250mg/100g).

Ardeii se consumă cruzi sau fierți, inclusiv în diferite preparate şi în conserve. Nu se recomandă ca ardeii copți să fie curățați sub jet de apă, situație în care îşi pierd din vitamine şi din valoarea nutritivă. Din aceleaşi motive, până la răcire, se recomandă a fi ținuți în vase acoperite.

Ardeiul iute e vitaminizant şi afrodisiac, în doze mici ajutând la stabilirea unei digestii normale, iar în doze sporite la creşterea purgației. Tinctura pe bază de ardei iute se prepară din 10 g ardei uscat şi mărunțit, macerat timp de 8 zile, în alcool de 70°. Se iau câte 5-10 picături, cu un sfert de oră înainte de mese, soluția respectivă fiind benefică în dispepsii atone. Tot sub formă de tinctură, ardeiul iute este utilizat în tratamentul alcoolismului cronic. În acest scop, se iau câte 10-15 (30) picături de tinctură amestecată cu 100 ml de ceai de anghinare, ghințură, pelin etc. Soluția respectivă se bea atunci când survine dorința de a bea băuturi alcoolice. Sub formă de gargară din decoct, ardeiul iute poate fi folosit de cei cu corzile vocale obosite. Această specie de ardei este contraindicată în gastrite, ulcere gastrice, stări catarale digestive, hemoroizi - afecțiuni pe care le poate agrava. Aceeaşi specie de ardei, sub formă de comprese cu tinctură, poate fi utilizată în afecțiuni externe, cum sunt: lumbago, alergii reumatice, crampe musculare, entorse, precum şi ca tonic capilar.

Prin uscare în aer liber şi pisare mărunță, ardeiul roşu dulce şi ardeiul iute se folosesc drept condimente vitaminizante, sub denumirea de boia dulce şi respectiv boia iute (paprica).

CAISELE

Aceste valoroase fructe conţin zaharuri direct asimilabile (glucoza şi levuloza), săruri minerale de brom, calciu, cobalt, cupru, fier, fosfor, magneziu, nichel, potasiu, sodiu şi sulf. Dintre vitamine, le posedă pe B1, B2, B3, C şi D fiind deosebit de bogate în provitamina A (caroten). La deplina maturitate, caisele sunt deosebit de nutritive (cca 50 cal/100 g), fiind astrigente, foarte digestive, laxative, antianemice şi echilibrante nervin. Caisele uscate au valori energetice de cca 300 cal./100 g pulpă fără sâmburi, sunt cu mult mai bogate în vitamina A (caroten) şi mai hrănitoare decât cele proaspete, fiind recomandate şi în tratarea constipaţiei.

Caisele se numără printre cele mai valoroase fructe pentru masă şi pentru industrializare, sub formă de compoturi, dulceţuri, gemuri, sucuri etc, pretându-se destul de bine şi pentru conservarea prin uscare. In condiţii corespuzătoare de temperatură şi de umiditate relativă a aerului, caisele recoltate se pot păstra 2-4 săptămâni.

Consumate crude şi foarte coapte, caisele sunt indicate în boli infecţioase, în diaree, nefrite, hipertensiune arterială, ateroscleroză, în litiaza renală, anemii şi anemii feriprive etc. Tot în statre crudă, dar şi sub formă de dulceaţă, jeleuri, compot şi îndeosebi în stare uscată, caisele mai sunt indicate în afecţiuni hepatice, renale şi cardiovasculare, în anemii şi astenii, stări de stres şi nervozitate, în convalescenţă, îmbătrânire, graviditate, carenţă în vitamina A şi în săruri minerale, în anorexie, dispepsii şi insomnii etc. Consumul sporit de caise le este recomandat îndeosebi copiilor rahitici şi celor cu creşterea întârziată, precum şi adolescenţilor şi bătrânilor. Sucul de caise, conţinând mult fier şi având şi reacţie alcalină, constituie un eficient regulator digestiv, contribuind, în acelaşi timp, la refacerea hemoglobinei din sânge, fiind astfel indicat în anemii, în astenii şi în covalescenţă.

CARTOFII

Tuberculii de cartof conţin săruri minerale de arsen, calciu, cupru, fier, fosfor, magneziu, mangan, nichel, sulf şi îndeosebi potasiu şi sodiu; puţină povitamina A (caroten) şi tocoferol, fiind destul de bogaţi în vitaminele din grupul B (exclusiv B12), precum şi în vitamina C. Cartofii conţin multe glucide (amidon), apoi proteine (cca 2%), puţin acid citric şi acid malic etc. Din substanţa uscată a cartofului, amidonul reprezintă 73-70 %, proteinele 7-15%, iar sărurile minerale 3-6%.

Valoarea cartofilor fierţi în coajă sau curăţaţi este de cca. 80 cal./100 g. Cu mult mai hrănitori sunt cartofii prăjiţi, cu valoare energetică de cca. 192cal./100 g, dar care prezintă dezavantajul că sunt mai indigeşti.

Cartofii sunt un aliment cu mare valoare nutritivă, foarte digestibili (îndeosebi cei copţi la cuptor), cu un pronunţat efect alcalinizant. Coacerea la cuptor a cartofilor e de preferat a fi făcută în coajă. Sub această formă, cartofii constituie un aliment cu largă utilizare, fiind folosiţi în diverse preparate culinare (supe, ciorbe, pireuri, budinci, salate etc). Consumaţi în cantităţi mari, pot îngreuna tubul digestiv. Trebuie de menţionat şi faptul că acest produs alimentar nu îngraşă. Consumul constant de cartofi întreţine starea de sănătate, apără organismul de artrită, de instalarea obezităţii, sunt eficienţi în diabetul zaharat (copţi la cuptor sau fierţi înăbuşit), putând înlocui pâinea, ca şi în predispoziţia de îngrăşare, în lene intestinală, în insomnii etc. Bolnavii de ficat sau de vezică biliară pot consuma, cu folos, cartofi cruzi sau numai pe jumătate fierţi, în salate cu uleiuri de măsline.

Extractul crud, obţinut din cartofi, este indicat în gastrite, în ulcere gastrice şi ulcere duodenale, în dispepsii, hepatism şi litiază biliară, constipaţie, hemoroizi, scorbut etc. Se recomandă cât mai intensa mestecare a cartofilor, al căror amidon se transformă astfel, sub acţiunea salivei, în zahăr asimilabil. Cartofii noi se recomandă a fi consumaţi cu tot cu coajă, deoarece aceasta, cât şi părţile exterioare ale tuberculilor, conţin trofine deosebit de utile organismului. Pentru a păstra maximum din conţinutul iniţial de vitamine, cartofii trebuiesc fierţi în cuptor sau fierţi într-o cantitate cât mai redusă de apă şi, de preferat, întregi şi cu

coajă. Ca o ilustrare a celor afirmate anterior, se arată că în cazul curăţirii de coajă şi fierberii timp de cca. 20 de minute se păstrează în cartofi cca. 29% din conţinutul iniţial de vitamina C, iar în cazul celor prăjiţi se păstrează numai 22-24 % din această valoroasă trofină. De altfel, fierberea prelungită a cartofilor distruge în întregime vitamina C. Ţinându-se seama că o bună parte din vitaminele şi sărurile minerale conţinute în cartofii supuşi fierberii, trec în apa respectivă, se impune ca aceasta să nu fie aruncată, aşa cum, din păcate, se procedează de obicei, ci să fie consumată sub diferite forme. În acelaşi context, se recomandă ca fierberea cartofilor în coajă să se facă timp de 25-30 de minute, iar a celor curăţaţi şi tăiaţi în bucăţi numai 12-15 minute. Trebuie preferată fierberea incompletă a cartofilor supuşi acestei operaţii. O modalitate avantajoasă de preparare a cartofilor prin fierbere, sub raportul păstrării în cât mai mare măsură, a trofinelor conţinute iniţial, se poate realiza astfel: cartofii, curăţaţi şi spălaţi, tăiaţi în rondele, se pun imediat în oală, se toarnă peste ei apă fierbinte şi sărată, în cantitatea strict necesară. Semipreparatul respectiv se fierbe timp de 5-6 minute, se infuzează 10-20 de minute şi se consumă odată cu apa de fierbere, după o prealabilă dregere cu smântână, unt, maioneză, ulei, usturoi, zarzavat etc.

Cartofii încolţiţi, zbârciţi, cei cu zone înverzite - conţin substanţa otrăvitoare numită solanină. Drept urmare, se impune înlăturarea colţilor şi a zonelor înverzite, iar cartofii zbârciţi, deci deshidrataţi, să nu fie consumaţi.

Sucul de cartofi, proaspăt şi crud, foarte neplăcut la gust, e diuretic, emolient, remineralizant, declorurant, cicatrizant a mucoaselor digestive, calmant digestiv şi antiseptic, fiind indicat în gastrite hiperacide, ulcer gastric şi ulcer duodenal, dispepsii, hemoroizi, litiaze biliare şi litiaze renale, constipaţii, diabet zaharat, scorbut, obezitate, hepatită acută şi hepatită cronică, alte afecţiuni hepatice, ca tonic cardiac etc. În dischinezia biliară, se recomandă câte 100 - 300 ml. suc de cartofi, timp de trei săptămâni. Acelaşi remediu se poate utiliza şi în cazul gastritelor hiperacide. În ulcerul gastric şi cel duodenal, ca şi în diabet, se recomandă câte o jumătate de pahar de suc de cartofi, în amestec cu suc de morcovi şi lămâie, luat de 4-5 ori pe zi, timp de o lună. Pentru alte afecţiuni gastrointestinale, se poate utiliza numai suc de cartofi, timp de

2-3 săptămâni, luându-se câte o jumătate sau o treime de pahar, înainte de micul dejun sau de masa de prânz.

Pentru revitalizarea organismului, este indicat un amestec de suc de cartofi, de morcovi şi de ţelină în părţi egale, preparat benefic îndeosebi celor suferinzi de tulburări gastrice şi musculare. Sucul de cartofi se prepară din tuberculi sănătoşi, neîncolţiţi, neînverziţi şi nezbârciţi. După curăţire, cartofii destinaţi extragerii de suc se spală şi se prelucrează repede, trecându-i mai întâi prin răzătoare şi mai apoi de două ori prin storcător.

După o spălare deosebit de atentă, pentru extragerea de suc se pot folosi şi cartofi cu tot cu coajă, care este deosebit de bogată în potasiu. Sucul de cartofi se poate folosi numai în stare proaspătă.

În uz extern, sub formă de cataplasme, sucul de cartofi, cruzi şi raşi pe răzătoare, este indicat în arsuri, degerături şi crăpături, plăgi atone, edeme ale pleoapelor, flegmoane, erizipel, diferite erupţii, ulcere ale gambei, hemoroizi, insolaţii, iar cartofii sub formă de felii crude sunt benefici în durerile de cap, opărituri şi arsuri. Feliile de cartofi aplicate pe zonele afectate se ţin cca. 20 de minute, după care se schimbă. Tot cu felii de cartofi se pot trata diferite dermatoze etc. În eczeme cronice şi recidivante se pot folosi cataplasme reci cu suc de cartofi, schimbate cât mai des. Pentru tratarea contuziilor, panariţiului, abceselor şi furunculelor se pot folosi cataplasme cu cartofi fierţi şi calzi. În iritaţia pielii, se pot folosi aplicaţii cu pulbere de cartofi, iar pentru afecţiuni ale căilor respiratorii - inhalaţii cu aburi de cartofi fierţi.

Peste iarnă, cartofii se pot păstra şi în balcon deschis, într-un dulap sau o ladă, dacă în prealabil sunt introduşi într-un sac dublu de hârtie, iar acesta este introdus într-un sac de nailon. Păstrarea cartofilor, perfect sănătoşi, se poate face în condiţii optime dacă pe locurile de depozitare şi apoi între straturile succesive ale acestora, se presară praf de var, care are proprietatea de absorbi umezeala şi de a distruge eventualii dăunători.

CĂTINA ALBĂ

Aceată plantă, fiind dioică, fructele respective, evident, se dezvoltă numai pe exemplarele femeieşti ale arbustului care, în ţara noastră, vegetează spontan, fiind şi cultivat, dar într-o cu mult prea mică măsură, în raport cu excepţionala valoare alimentară şi sanogen - terapeutică a fructelor pe care le produce anual şi din abundenţă. Se poate afirma, fără a greşi, că fructele de cătină-albă, împreună cu cele de măceş, sunt cele mai valoroase fructe din flora spontană a ţării noastre. Şi tot fără a greşi, se poate afirma că sunt, încă, foarte puţin utilizate în alimentaţie şi ca mijloace sanogen-terapeutice, deşi obţinerea lor, din motive lesne de sesizat, e deosebit de avantajoasă din punct de vedere economic. Şi, astfel, în fiecare toamnă, de la câmpie şi până la munte, se pierd cantităţi enorme de produse alimentare de excepţională valoare, puse la dispoziţie pe gratis de către Natura mamă.

Fructele mature de cătină albă sunt foarte bogate în vitamina C (până la 550 mg/100 g produs comestibil), precum şi în vitamina A (beta caroten - până la cca. 10 mg/100 g), în vitamine din grupul B, ca şi în vitaminele D, E, F şi K, fiind considerate adevărate polivitamine naturale, un Ginseng autohton, deoarece dispun de calităţi asemănătoare cu ale acestuia. De asemenea, aceste valoroase fructe sunt deosebit de bogate şi în săruri minerale de calciu, fier, fosfor, cupru, magneziu şi mangan, potasiu şi sodiu. Sunt relativ bogate şi în lipide şi glucide(cu 9, respectiv 8g%). Valoarea calorică a fructelor de cătină albă este de cca 103 cal./100g.

În scop alimentar şi sanogen-terapeutic, fructele de cătină albă pot fi consumate sub următoarele forme: sirop, oţet simplu sau în amestec cu măceşe sau cu sfeclă roşie, apoi sub formă de jeleuri, marmeladă, dulceaţă, suc, gemuri (în asociere cu cireşe şi prune), vin, lichior, băuturi răcoritoare, pastă de fructe, nectar, peltea, gelatină etc. De asemenea, fructele de cătină albă au şi pot avea şi o mare importanţă în industria farmaceutică, în medicina umană şi cea veterinară ca şi în cosmetică etc.

În scop terapeutic, preventiv sau curativ, aceste fructe trebuiesc uscate în prealabil (în uscătorii cu aer cald) şi utilizate apoi ca atare sau

sub formă de infuzii din fructele sfărâmate, simple sau eventual în amestec cu decoct de măceşe. Trebuie de arătat că prin tratare termică fructele de cătină albă nu au prea mult de suferit sub raportul trofinelor pe care le conţin, cât şi a virtuţilor sanogen-terapeutice care le sunt specifice.

Preparatele obţinute din fructe de cătină albă dispun de efecte diuretice, laxative şi depurative, de vitaminizare şi fortificare a organismului, sunt astringente şi vermifuge, puternic antiscrorbutice şi antidiareice etc, fiind utile îndeosebi sub formă de infuzie, în afecţiuni precum: arterită, hepatită epidemică şi hepatită cronică, ciroză hepatică, anemii, astenii, gută şi reumatism, hipovitaminoze diferite, rahitism, diaree şi constipaţie, convalescenţă, hipertensiune arterială şi ateroscleroză, gastroenterite, diferite afecţiuni renale, boli endocrine, diferite dermatoze, senescenţă, gripă, scorbut, boli de ochi, ulcer gastric, acnee juvenilă, cancer, apoi ca fortifiant general, inclusiv al sistemului nervos, ca vermifug, stimulent al vederii, util în prevenirea stresului, a îmbătrânirii premature, în arsuri şi degerături etc. Toate preparatele din fructele de cătină albă sunt recomandate îndeosebi în lunile de iarnă şi în special copiilor, gravidelor şi bătrânilor.

Uleiul extras din fructe de cătină albă este de zece ori mai bogat în provitamina A (beta-caroten) decât morcovii.

Fructele de cătină albă, consumate ca atare, bine mestecate şi numai până la cca 30 boabe pe zi, constituie un valoros tonic general, creând bună dispoziţie şi o lesnicioasă digestie. Consumul acestor fructe, indiferent sub ce formă se prezintă, se recomandă a se face numai în prima jumătate a zilei, aceasta datorită faptului că sunt deosebit de excitante, chiar mai excitante decât cafeaua. Infuzia pe bază din fructe de cătină albă se prepară din două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită, se infuzează cca. 30 de minute şi se bea în cursul zilei, în mai multe reprize, putându-se desigur ingera şi fructele respective. Trebuie menţionat, aspect foarte important, că fructele de cătină albă ajunse la maturitate, recoltate şi bine spălate, se pot conserva în miere de albine, în borcane de sticlă legate la gură şi păstrate la întuneric, în loc uscat şi răcoros. Evident că în asemenea condiţii sunt păstrate intacte toate trofinele conţinute la recoltare, ca şi virtuţile alimentare şi sanogen-terapeutice specifice acestor valoroase fructe.

Ţinându-se seama de toate cele arătate mai înainte, se poate aprecia beneficiul extinderii în cultură a acestui arbust în mediu rural, inclusiv sub forma unor varietăţi de cultură, cu fructele mult mai mari decât cele provenite de la exemplarele mamă, deci cu productivitate deosebită. Cătină albă e răspândită spontan în sudul şi estul ţării, de la câmpie şi până în zona montană, e rezistentă la temperaturi extreme, pretenţioasă faţă de lumină şi nepretenţioasă faţă de sol, vegetând foarte bine pe nisipuri, grohotişuri, pe prundişurile din lugul apelor şi taluzele căilor ferate etc. Cătină albă se înmulţeşte uşor prin seminţe, butaşi, marcote şi drajoni, fiind în plus şi plantă meliferă.

CEAPA

Ceapa uscată conţine proteine, lipide, multe glucide, unele substanţe antibiotice (aliicina), uleiuri volatile, săruri minerale de brom, calciu, fier, fluor, iod, mangan, nichel, potasiu, siliciu şi sodiu, ca şi provitamina A (caroten), vitaminele B1, B2, B3, B6, B9 şi, în cantităţi reduse, vitamina C, etc. Ceapa verde este bogată în glucide şi foarte bogată în provitamina A (caroten). În raport cu ceapa uscată, ceapa verde conţine de 2 ori mai mult calciu şi fier, de 5 ori mai mult potasiu, de 2 ori mai puţin sodiu, de 5 ori mai mult caroten şi de 3 ori mai multă vitaminaC. Valoarea energetică a cepei uscate este de cca 45 cal./100 g, iar a celei verzi - de cca. 35cal./100 g. Ceapa uscată dispune de aproximativ acelaşi proprietăţi nutritive şi sanogen-terapeutice ca şi usturoiul. Pentru a i se păstra toate virtuţiile, ceapa nu trebuie prăjită, deşi sub respectiva formă dispune de 205 cal/100 g.

În stare crudă, ceapa este antiinflamatoare, puternic diuretică, vermifugă, anticonstipantă, emolientă, expectorantă, stomahică, antitusivă, vitaminizantă, sudorifică, carminativă, stimulatoare a digestiei, afrodisiacă, hipoglicemiantă, antiscorbutică, antireumatismală, antiaterosclerotică, sanguin fluidizantă, antiseptică, echilibrant glanular şi stimulentă a sistemului nervos, hepatic şi renal, cu rol remarcabil în combaterea florei patogene din intestin etc. Plecând de la aceaste numeroase şi importante virtuţii sanogen-terapeutice, ceapa uscată, în afara importanţei alimentare, dispune şi de foarte multe posibilităţi de utilizare terapeutică, atât în uz intern cât şi în uz extern. Astfel, utilizată în uz intern, ea este benefică în afecţiuni ca: tulburări în funcţionarea prostatei, în răceală şi guturai, angine, catare pulmonare, tuse, diabet zaharat, afecţiuni cardiovasculare, astenie, surmenaj fizic şi intelectual, dificultăţi de creştere, în gută şi reumatism, artrită, anorexie, litiază biliară, alcoolism, limfatism, infecţii genito-urinare, gripă, răguşeală, obezitate, hipoaciditate, ateroscleroză, impotenţă, rahitism, paraziţi intestinali, colite şi enterocolite, azotemie şi cloruremie, insomnii, ciroze hepatice, pleurezii, pericardite, litiază urică, uremie, laringită, taheită, afte, stomatite, balonări şi constipaţii, edeme cardiace şi edeme renale, ascită, oligurie, varice, tromboflebite, hidropizie, atonie digestivă, dezechilibre glandulare, diferite infecţii intestinale, urinare şi respiratorii,

diaree, insificienţă renală, astm bronşic, eczeme, prevenirea trombozelor şi a infarctelor, îmbătrânire prematură etc.

În uz intern, de la caz la caz, ceapa se poate folosi crudă, fiartă, sub formă de supă, macerată, infuzie şi decoct. Ţinţându-se seama de binefacerile aduse sănătăţii, se recomandă consumarea în mod curent a 1-2 cepe crude pe zi (fluidizează sângele), cu excepţia celor care suferă de gastrită hiperacidă şi de ulcer gastric şi duodenal, care o pot însă consuma coaptă la cuptor. Consumul zilnic de ceapă, în toate curele naturiste, are drept urmare stimularea sistemului endocrin şi a capacităţii de apărare a organismului.

În continuare, se redau câteva din foarte numeroasele utilizări sanogen-terapeutice ale acestei valoroase legume.

În uz intern:

În prostatită, se recomandă consumul de tinctură de ceapă, câte 2 linguri pe zi, în câte 10 zile pe lună, timp de 6 luni pe an.

În uremie, se beau 2 căni pe zi, una dimineaţa şi una seara, dintr-un decoct preparat din 3 cepe mari, date pe răzătoare.

Ceapa e foarte indicată şi în litiaza urică, situaţie în care se recomandă a se consuma, zilnic, 1-2 cepe crude, cei ce o suportă, sau sub formă de tinctură, preparată dintr-o ceapă zdrobită şi macerată timp de 10 zile, în 100 ml alcol, după care se filtrează. Se ia câte o linguriţă, înainte de mesele de prânz şi de seară.

În reumatism, se recomandă a se lua câte o cană, dimineaţa şi seara, la culcare, dintr-un decoct preparat din 3 cepe, la un litru de apă.

Supa de ceapă se recomanadă în indigestii, balonări şi colici abdominale.

Bronşita cronică poate fi tratată cu o infuzie obţinută dintr-o ceapă zdrobită, în 200 ml de apă. Se îndulceşte cu miere şi se beau 2-3 căni pe zi.

În răguşeală şi în tuse rebelă, se pot folosi infuzii din 4-6 cepe, la un litru de apă, îndulcite cu zahăr sau miere. Se strecoară şi se beau 1-2 căni calde pe zi, din care una, dimineaţa.

Sucul de ceapă e util în diabet zaharat, boli reumatice, edeme şi prostatită.

În litiaza biliară, se poate folosi un macerat în ulei, preparat dintr-o ceapă tăiată mărunt, la 4 linguri de ulei, timp de 10 zile.

Se consumă 2-3 linguri pe zi.

În acloolism, este benefic maceratul preparat din 50 g ceapă crudă, zdrobită şi pusă la macerat timp de 24 de ore, într-un litru de apă. Se beau 3 pahare mici pe zi.

Arterita poate fi tratată cu tinctură de ceapă, luându-se câte 30 de picături pe zi. Tot cu tinctură de ceapă poate fi tratată şi ateroscleroza, luându-se câte 15-30 de picături pe zi, timp de 30 de zile, de mai multe ori pe an. În afecţiunile varicoase şi în tromboflebită, se poate folosi un amestec de suc de ceapă cu miere, iar în gută, un decoct de ceapă, două căni pe zi.

Ceapa, consumată crudă, favorizează transpiraţia şi face ca pielea să devină frumoasă.

În uz extern:

Utilizată sub diferite forme, ceapa are şi un număr apreciabil de recomandări pentru diferite afecţiuni care se instalează la exteriorul corpului uman, după cum sunt: abcese, furuncule, crăpături şi degeraturi, arsuri, artroză, bătături, hemoroizi, dureri diferite, nevralgii, negi, panariţiu, pistrui, plăgi atone, afte, răni diferite, înţepături de insecte, migrene, reumatism, sciatică, surditate, sinuzite, stomatite, ţiuituri în urechi, ulcere diferite etc. În tratarea acestor afecţiuni, de la caz la caz, se pot folosi cataplasmele din ceapă coaptă la cuptor (abcese, furuncule, hemoroizi); tamponări cu suc de ceapă, de mai multe ori pe zi şi mai multe zile; cataplasme cu felii de ceapă crudă (frecţionări în arsuri, artroză, dureri reumatice, migrene şi sinuzite); tamponări şi frecţionări cu suc de ceapă (bătături, degerături, răni - suc în amestec cu apă fiartă şi răcită, negi - suc cu puţină sare, zgomote în urechi - suc pe tampon de vată, stomatite, badijonări cu suc proaspăt, de mai multe ori pe zi). În nevralgii de natură sciatică, se recomandă masarea locurilor dureroase cu ceapă crudă.

În altă ordine de idei, se recomandă ca pentru îndepărtarea ţânţarilor, să se pună în urechi vată îmbibată cu miros de ceapă, sau lângă pat o ceapă tăiată în două.

Tăierea cepei se poate face şi fără lăcrimarea ochilor, dacă aceasta se efectuează sub jet de apă, precum şi dacă se ţine, înainte de tăiere, timp de cca 30 de minute, în apă rece. Privitul la flacăra focului face să dispară usturimea şi lăcrimarea provocate de ceapa tăiată.

CIREŞELE ŞI VIŞINELE

Aceste fructe fiind asemănătoare în privinţa conţinutului, se tratează împreună.

Cireşele şi vişinele sunt bogate în glucide (îndeosebi cireşele dulci), precum şi în săruri minerale de calciu, cobalt, clor, cupru, fier, fosfor, magneziu, mangan, nichel, sodiu, sulf, zinc şi îndeosebi potasiu, ca şi vitaminele B1, B2, B3, B6, C şi provitamina A (caroten) etc. Conţinutul în caroten este de 10 ori mai mare la vişine decât la cireşe. În stare proaspătă, valoarea energetică este de cca. 80 cal./100 g - la cireşe şi ce dc cca. 65 cal./100g - la vişine. Ambele specii de fructe sunt sedative şi tonice ale sistemului nervos, cu deosebire vişinele, apoi sunt puternic depurative, uşor laxative, diuretice, urolitice, remineralizante, benefice gastric şi hepatic etc. Spre deosebire de cireşe, vişinele au reacţie acidă. Datorită proprietăţilor de care dispun, aceste fructe sunt eficiente în afecţiuni precum: colite de fermentaţie, hipertensiune arterială, gută şi reumatism, litiază biliară şi litiază renală, în hepatita cronică, deosebit de eficiente preventiv şi curativ, în ateroscleroză, apoi şi în îmbătrâniri premature, în obezitate, demineralizări, hepatism, fermentaţii intestinale, constipaţie, artroză, diabet zaharat (îndeosebi vişinele) etc.

De la afecţiune la afecţiune, cireşele şi vişinele se pot consuma ca atare, în stare crudă (boli infecţioase acute, hipertensiune arterială, nefrite, obezitate, artrită şi artroză, ateroscleroză, litiază renală), apoi sub formă de dulceţuri, jeleuri, compot (în afecţiunile hepatice, renale şi cardiovasculare), infuzii din cireşe uscate şi suc (în afecţiunile căilor biliare, artroză, hepatită, gută şi reumatism, obezitate, ateroscleroză şi fragilitate musculară), vişinată etc.

Utilizându-se metode adecvate, cireşele şi vişinele se pot conserva la rece, în miere de albine, folosindu-se fie ca dulceaţă, fie în componenţa altor preparate (salate, compoturi, prăjituri etc.)

Pedunculii (codiţele) cireşelor şi vişinelor sunt puternic diuretice, uşor astringente şi antidiareice, fiind indicate în diferite afecţiuni catarale ale teraiectului urinar (cistite, pielite şi pielonefrite, retenţie urinară).

Remediul respectiv trebuie realizat sub formă de decoct, preparat dintr-un pumn de codițe fierte în 600 ml apă, timp de 15-20 minute. După răcire, decoctul se filtrează, se poate îndulci şi se bea călduţ, în 3-4 reprize pe zi. Acţiunea acestui ceai poate fi potenţată dacă la prepararea lui se folosesc şi frunzele de merişor, de mesteacăn, coada calului, precum şi sâmburi de măceşe. Pentru obezi, hipertensivi şi cardiaci sunt indicate 1-2 zile pe săptămână, în care se consumă, exclusiv, cireşe şi vişine, câte 0,5 - 1 kg pe zi. Dispepticilor, celor cu organisme sensibile, bătrânilor şi copiilor li se recomandă consumul de compoturi şi dulceţuri preparate din cireşe şi vişine.

CIUPERCILE

Ciupercile posedă relativ multe proteine, faţă de valoarea inferioară celor conţinute în lapte sau carne. Acest bogat conţinut este completat de găsimi (lipide) şi hidraţi de carbon (glucide), diferite substanţe azotoase, acizi organici şi substanţe colorante, fermenţi, vitaminele B1, B2, B3, B8, C şi provitamina A (caroten), apoi săruri minerale de brom, calciu, cobalt, cupru, fier, iod, magneziu şi mangan, siliciu, sodiu, zinc şi mult clor, fluor, fosfor şi potasiu etc. La ciupercile proaspete, conţinutul de apă este de 84 - 94,4%, iar la cele uscate - de 11 - 14,4%. Ciupercile proaspete au valori energetice de cca. 45 cal/100 g, iar cele uscate - de cca. 300 cal./100 g.

Ciupercile constituie stimulenţi organici şi cerbrali, precum şi factori remineralizanţi, fiind indicate în anemii, oboseală, demineralizări, tuberculoză, în regimuri hiposodate, ca şi în stimularea activităţii cerebrale etc. De asemenea, ciupercile uşurează asimilarea substanţelor nutritive, drenează tubul digestiv şi-l eliberează de reziduuri şi de mucozităţi. Un inconvenient important al consumului de ciuperci îl reprezintă bogăţia în celuloză (greu asimilabilă şi digestibilă), motiv pentru care ele nu sunt indicate unor bolnavi cu stomacul sensibil. Ciupercile mai conţin şi acizi nucleici, care, prin scindare, acţionează defavorabil asupra organismului, precum şi un component denumit fungin, un hidrat de carbon greu asimilabil. În plus, ciupercile sunt şi colesterolemiante. În condiţii de casă, nu se admite conservarea ciupercilor în vase închise ermetic, deoarece se pot crea condiţii favorabile pentru dezvoltarea bacilului botulic, micro-organism foarte periculos, datorită toxinelor pe care le conţine. La noi în ţară, consumul de ciuperci se bazează, în principal, pe relativ numeroasele specii, care vegetează spontan, îndeosebi în pădurile de la deal şi de la munte. În contextul respectiv, deosebit de important este ca amatorii în cauză să cunoască diferitele specii de ciuperci şi, astfel, să nu includă în alimentaţie deosebit de otrăvitoare specii de ciuperci, cum sunt: buretele cerbilor, hribul ţigănesc, hribul lupului şi hribul roşu de stejar, ca şi muscariţa, buretele panterei şi cel ai viperei, buretele de lămâie, galbeniţa, ciuperca plângătoare, ghebele pucioase, ghebele cărămizii,

bureţii porceşti etc. Socotim însă că e de recomandat a fi perfect cunoscute ciupercile alimentare de bază, mai valoroase şi mai des întâlnite. În această categorie intră următoarele specii de ciuperci: hribii sau mănătârcile (dintre care mai important este hribul - Boletus edulis Bull.) cu varietatea reticulatus (din pădurile de stejar şi fag) şi varietatea pinicolă (din pădurile de răşinoase), apoi ghebele, gălbiorii, iuţarii, majoritatea speciilor de zbârcoig, de pâinişoare sau vineţele (cu excepţia vineţicii focului, a celei puturoase şi a celei galbene, a vineţicii ielelor şi a ursului), ca şi la diferite specii de râşcov (cu excepţia celui verzui), ciupercile sau şampinionii (de fânețe, de pădure, de câmp şi de bălegar), ca şi barba caprei cenuşie. Sunt şi ciuperci comestibile numai în tinereţe şi otrăvitoare la maturitate: băşica şi băşina porcului, buretele iepurelui şi cei asemănători cu acesta, buretele pucios etc, precum şi ciuperci inofensive şi neinteresante din punct de vedere alimentar: steaua pământului, bureţii solzoşi, vineţica solzoasă, de asemenea ca şi ciupercile care devin comestibile după o prealabilă fierbere sau opărire: zbârciogul gras, hribul mistreţului, bureţii flocoşi, lăptuca sângerie, râşcovul roşu, vineţica lăptoasă. Desigur că pentru culegătorii cei mai avizaţi şi aceste specii de ciuperci pot prezenta un oarecare interes alimentar. Ceilalţi, aşa cum s-a mai arătat, e necesar să-şi restrângă cât mai mult respectiva arie opţională.

În legătură cu utilizarea în alimentaţie a diferitelor specii de ciuperci, trebuie să mai arătăm că substanţele toxice pe care acestea le pot conţine, sunt solubile în apă, în oţet şi în diferiţi acizi, precum, şi în apă rece sau apă bine fiartă. Pentru distrugerea substanţelor toxice, întreprindere valabilă numai pentru unele din aceste vegetale, ciupercile respective se introduc într-o soluţie de apă cu oţet (pentru 1 kg de ciuperci, 3 l de apă cu 40 ml oţet). Se lasă 2 ore în această soluţie, după care se spală cu multă apă, se introduc în apă rece, în care se fierb 15 - 30 minute, după care se usucă şi se pot pregăti. Unele specii de ciuperci se pot consuma chiar şi în stare crudă (bureţi dulci, champinionii sau şampinionii etc), fiind însă indigeşti. Majoritatea ciupercilor, dintre cele considerate a fi comestibile, trebuiesc şi ele tratate aşa cum s-a arătat mai înainte şi apoi tratate culinar şi consumate. Unor ciuperci, înainte de a fi pregătite, e necesar să li se îndepărteze pieliţele (cuticula), iar altora, îndeosebi celor bătrâne, să li se înlăture ţesuturile sporifere de sub

pălării, sporii susţinuţi de acestea fiind indigeşti. La fel, trebuiesc îndepărtate şi părţile atacate de viermi. După curăţire, ciupercile se spală în apă rece, se usucă în cârpe şi se taie în felii subţiri. Ciupercile se pot pregăti prin fierbere sau prăjire, sub forme de supe, salate, tocane, crochete, pateuri, ghiveciuri, sosuri, budinci, perişoare, omlete etc. Ciupercile pregătite culinar se consumă fie simple, fie cu alte mâncăruri sau garnituri. Pentru sporirea digerabilităţii, în timpul fierberii se adaugă puţin bicarbonat de sodiu. Ciupercile pregătite în exces de grăsimi devin indigeste. Dacă nu se impune acest lucru, se recomandă ca pielita pălăriilor să nu fie îndepărtată, evitându-se astfel, diminuarea valorii lor nutritive. În acest scop, se recomandă ca prepararea ciupercilor să se facă numai în vase emailate şi cu smaltul intact, iar la curăţirea şi tăierea lor să se folosească cuţite inoxidabile.

Păstrarea ciupercilor, în stare proaspătă durează, în condiţii speciale, numai 3-4 zile (pe pat de muşchi umed, în beciuri, la întuneric şi răcoare). Pentru asigurarea consumului şi în timpul iernii, ciupercile se pot prelucra în conserve, prin uscare, sterilizare, macerare, marinare etc. Ciupercile de cultură, de talie mică şi mijlocie, destinate macerării, se curăţă şi spală bine, după care se pun în borcane de sticlă, cu câţiva bulbi de usturoi, şi cu foi de dafin, turnându-se peste ele oţet de 9^0, îndoit cu apă. Deasupra de pun în cruciş două rămurele de cimbru şi 4-5 şuviţe de hrean. Se leagă strâns şi se păstrează la loc rece şi întunecos.

COACĂZELE

Dintre toate aceste specii de fructe sunt cunoscute şi utilizate mai mult în alimentaţie coacăzele negre, coacăzele roşii (paltinelele) şi agrişele, al căror conţinut trofic este redat în tabelul care urmează. Trebuie de menţionat aici că vitamina C din coacăzele negre, comparativ cu cea conţinută în alte fructe, este mult mai stabilă faţă de căldură şi de prezenţa oxigenului.

Componenţa trofică	U.M.	coacăze negre	coacăze roşii	agrişe
proteine	g%	0,9	0,7	0,6
glucide	g%	12,0	7,0	8,0
acizi organici	g%	2,0	1,2	1,4
calciu	mg/100 g	50	35	30
clor	"	15	10	15
cupru	"	1,50	0,13	0,12
fier	"	1,3	0,9	0,6
fluor	"	0,01	0,01	x
fosfor	"	40	25	30
magneziu	"	17	15	15
potasiu	"	320	275	150
sodiu	"	3,0	7,6	5,9
sulf	"	16	20	15
zinc	"	3,5	3,5	3,5
vitamina A	U.I.	230	120	56
vitamina B1	mg/100 g	0,06	0,02	0,18
vitamina B2	"	0,06	0,02	0,10
vitamina B3	"	0,3	0,1	x
vitamina C	"	175	40	30
valori energetice	calorii	54	50	48

În condiţii normale de temperatură şi umiditate relativă a aerului, coacăzele se pot păstra timp de 2-3 săptămâni.

În stare proaspătă, coacăzele sunt tonic aperitive (consumate înainte de masă), stomahice (consumate după masă), digestive şi uşor laxative, urolitice, diuretice şi depurative, răcoaritoare, remineralizante, decongestiv-hepatice etc, fiind utile în anorexie (câte un pahar de suc,

dimineaţa, pe nemâncate şi unul înainte de masa de prânz), în constipaţie, artrită, gută şi reumatism, astenie şi convalescenţă, inflamaţii digestive şi ale căilor urinare, afecţiuni febrile, dispepsii, hidrorpizie, litiază urică, icter şi hepatism, demineralizări, atonii digestive, precum şi în hipertensiune arterială migene şi surmenaj (sub formă de suc), în diaree şi dizenterie, ca sitmulente ale bunei funcţionări a ficatului şi a splinei etc. În durerile de gât şi amigdalite, se recomandă a se consuma sau suge coacăze negre sau a se face gargară cu decoct din aceste fructe.

Coacăzele se pot consuma proaspete, ca aperitiv sau desert şi sub formă de preparate realizate în condiţii de gospodărie sau pe cale industrială, cum ar fi: gem, suc şi sirop, lichior, dulceaţă, compot, vin tonic, oţet, marmeladă (din coacăze roşii), pastă, peltea, jeleu etc. Sucurile naturale şi cele concentrate se obţin din coacăze bine coapte. O metodă de preparare şi de conservare a sucului de coacăze negre se poate realiza uşor prin strivirea acestora, strecurarea prin tifon, amestecarea sucului rezultat cu aspirină dizolvată în apă rece (3 tablete de aspirină la un litru de suc), turnarea apoi a sucului în sticle, peste care se depun 2-3 picături de alcool concentrat, acoperirea ermetică a recipientelor şi păstrarea lor la rece şi la întuneric.

O altă metodă, mai simplă şi poate şi mai sigură, constă în sterilizarea sucului, obţinut ca mai înainte, turnarea acestuia în sticle şi sterilizarea acestora timp de 15 minute, în baie de apă fierbinte. Ambele metode nu reclamă utilizarea de zahăr şi se pot aplica la conservarea tuturor speciilor de coacăze.

DROJDIA DE BERE

Acest produs vegetal este considerat a fi legumă, referirea făcându-se la drojdia denumită "joasă", obținută la fabricarea berei ușoare și denumită și drojdie nutrițională. Drojdia nutrițională are acțiune optimă între 5 și 6^0C și este singura recomandată în terapeutică.

Drojdia de bere conține proteine valoroase, 5-20% lipide, zaharuri și enzime etc. Acest produs alimentar este cea mai bogată sursă de vitamine din grupul B (B1, B2, B3, B5, B6, B8 și B9), apoi vitamina E, colina, inozitol și riotina etc (în total 17 vitamine), ca și săruri minerale de fosfor, potasiu, sosiu, zinc etc (în total 14 săruri minerale), un număr de 16 aminoacizi etc. Datorită valorosului ei conținut, drojdia de bere dispune de proprietăți care o recomandă și pentru un număr apreciabil de utilizări sanogen-terapeutice, cum ar fi: demineralizări, tulburări de creștere, rahitism (preventiv și curativ), hipovitaminoze B, intoxicații alimentare, infecții intestinale, diabet zaharat, acnee și alte dermatoze, astenie, furunculoză, iritabilitate, nevrite și tulburări nevralgice, anorexie, anemie, constipație, ateroscleroză, pitiriazis, enterite, gripă, ca adjuvant în tratarea pneumoniilor etc. În afecțiunile enumerate, se recomandă a se lua 1-2(3) linguri de drojdie proaspătă pe zi, între mese și, de preferat, cu vitamine B complex, cu întreruperi periodice, sub formă de adaosuri de preparate de legume, cu fructe sau în amestec cu miere. Se mai poate utiliza și drojdie de bere uscată (4-10 grame/zi). Drojdia nutrițională nu se consumă în mod continuu, în fiecare lună prevăzându-se pauze de mai multe zile.

În stare proaspătă, drojdia de bere se păstrează puțin timp, dar în stare uscată, sub formă de pulbere, în borcane bine închise, la adăpost de lumină, se poate păstra până la un an.

După unii autori, destul de valoroasă e și drojdia de panificație, bogată în vitamine din grupul B, în potasiu și în sodiu etc. Acest tip de drojdie se poate consuma ca atare sau în amestec cu apă caldă sau cu lapte, în mai multe prize zilnice și de preferat pe stomacul gol, eventual și în timpul nopții.

Drojdia de panificaţie se va consuma numai în stare uscată la temperaturi relativ ridicate, în caz contrar celulele vii pe care le conţine distrug o serie de vitamine, îndeosebi pe cele din grupul B. Trebuie menţionat aici că celulele vii ale drojdiei nutriţionale sunt şi ele distruse termic.

FASOLEA

Sub formă de boabe uscate, fasolea conține mari cantități de proteine (21 - 23%), hidrați de carbon (47,5 - 61%), săruri minerale de calciu, clor, cobalt, cupru, fier, fluor, fosfor, magneziu, nichel, sodiu, zinc şi îndeosebi potasiu, ca şi vitaminele B1, B2, B3, B6, B8 şi provitamina A (caroten), precum şi pectine, diferite substanțe atzotoase etc. Valoarea energetică a fasolei uscate ajunge până la 340 cal./100 g.

Fasolea uscată e nutritivă, energetică, remineralizantă şi reconstituentă, fortifiantă a sistemului nervos etc., fiind utilizată în covalescență, creştere, surmenaj, litiază renală, oligurie şi albuminurie, gută şi reuma-tism, diabet zaharat, insuficiență hepatică, boli de piele, diferite carențe etc. Datorită conținutului bogat în substanțe nutritive, se recomandă ca fasolea boabe să fie consumată cu moderație. Întocmai ca şi alte leguminoase uscate, fasolea nu este recomandată persoanelor cu exces de colesterol în sânge. Se recomandă ca această legumă să fie consumată cu tot cu coajă, în caz contrar pierzându-se cea mai mare din enzimele care facilitează asimilarea produsului alimentar respectiv şi în plus, prin consumarea ei sub formă de pireu, se produc aglomerări compacte, imposibil de digerat, şi care pot provoca fermentații periculoase. Boabele de fasole, foarte uscate şi vechi, pot deveni dăunătoare, deoarece pot elabora şi acumula unele toxine şi diferite substanțe neasimilabile. Din aceste motive, se recomandă ca fasolea să fie consumată cât mai aproape de data recoltării, oricum până la maximum un an vechime. Digestibilitatea fasolei sporeşte atunci când ea este consumată împreună cu diferite plante aromate (cimbru, pătrunjel, usturoi etc) sau împreună cu fasolea verde. Pentru a se evita fermentațiile, se recomandă consumul fasolelor împreună cu roşii.

Pentru diminuarea nivelului tensiunii arteriale, precum şi pentru menținerea ei la valori constante, cu eliminarea variațiilor tensionale, este recomandată fasolea uscată şi bine pisată, câte o jumătate de linguriță, de două ori pe zi, odată la două zile. Cura respectivă durează două săptămâni, cu pauză de o lună.

Făina de fasole boabe, aplicată în cataplasme cu apă caldă, posedă proprietăți calmante, fiind utilă în eczeme, abcese, arsuri, erizipel

şi panariţiu. Tecile de fasole, uscate, sunt deosebit de eficiente în diabet zaharat, în albuminurie, în diferite dermatoze etc.

Fasolea verde-păstăi e de aproximativ zece ori mai puţin energetică decât fasolea boabe, dispunând de cca 35 cal./100 g. In schimb ea e bogată în provitamina A (caroten), conţinând şi vitaminele B1, B2, B3, B6, B9, C, inozitol, precum şi săruri minerale de calciu, clor, cupru, fier, fluor, fosfor, magneziu, nichel, potasiu, siliciu, sodiu etc. In acest stadiu de dezvoltare, fasolea este diuretică şi depurativă, eficientă în litiaze renale, oligurie, albuminurie, gută şi reumatism, diabet zaharat, hipocolesterolemiantă, ca tonic hepatic şi pancreatic, reconstituentă, anti-infecţioasă, tonic cardiacă, stimulentă nervin, utilă şi în acnee, în diferite inflamaţii cutanate, la copii şi la adolescenţi.

Fasolea verde se poate utiliza în diferite preparate culinare uşoare, apoi sub formă de suc diuretic şi depurativ, ca tinctura şi infuzie. E de remarcat şi faptul că boabele de fasole verde, în stare crudă, sunt toxice, putând provoca inflamaţii gastrointestinale şi enterite hemoragice; 100g de fasole verde, în amestec cu 200 ml suc de morcvi, o jumătate de pahar pe zi, este indicat în acnee, infecţii cu stafilococi şi diferite infecţii cutanate, în albuminurie şi retenţie urinară.

FLOAREA SOARELUI (Helianthus annuus L.)

Importanța deosebită a acestei plante rezidă în aceea că din semințele ei se extrage, sub denumirea de ulei, prin presare la rece sau prin rafinare la temperaturi ridicate, valoroasa grăsime vegetală, mult apreciată și utilizată în alimentație. Valoarea uleiului de floarea soarelui, ca dealtfel și a celorlalte grăsimi vegetale, constă în aceea că, spre deosebire de grăsimile animale, aceste grăsimi, deci cele vegetale conțin, în proporție ridicată, acizi grași polinesaturați sau esențiali care, neputând fi sintetizați de organismul uman, e nevoie să fie procurați odată cu hrana ingerată. Se face precizarea că dintre acizii grași polinesaturați conținuți de uleiuri vegetale (de floarea soarelui, de porumb, de măsline, de soia sau de bumbac), cel mai valoros alimentar și sanogen-terapeutic este acidul linolic, care reprezintă 60% în uleiul de floarea soarelui, 57% în cel de porumb și 51% în uleiul de bumbac. Sunt de preferat uleiurile vegetale obținute printr-o primă presare la rece, ele reprezentând alimente-medicamente de mare valoare. Astfel, uleiul de floarea soarelui obținut prin presare la rece, conține cca. 90% acizi grași nesaturați, din care 30% - mononesaturați, 60% - polinesaturați și numai 6-9% - acizi grași saturați. Prin rafinare, conținutul în lipide (grăsimi) al uleiului de floarea soarelui crește până la 99-99,7% și cel în vitamina E - până la 60 - 62 mg/100g.

Din situația care urmează, rezultă care este compoziția și valoarea energetică, la 100 g produs, a unor grăsimi frecvent utilizate în alimentație.

Grăsimi (lipide)	Total	din care acizi grași			calorii
		saturați	monone saturați	poline-saturați	
Unt nesărat	82,50	50,25	26,79	0,91	749
Grăsime de porc	99,70	39,64	45,56	10,60	897
Margarină de lapte	82,00	17,40	42,90	17,60	743
Ulei de floarea soarelui,rafinat	99,90	11,30	23,80	59,80	899
Ulei de nuci	99,50	7,50	13,50	78,50	X

Grăsimile de bovine şi cele de ovine (seul) conţin cca. 50% acizi graşi saturaţi şi foarte puţini acizi graşi polinesaturaţi (cel de vită -3%). Ascendentul uleiului de floarea soarelui, în raport, de exemplu, cu grăsimea de porc (untura) mai constă şi în aceea că el dispune de valoroasa vitamină E (60-62 mg/100 g), în timp ce grăsimea animală respectivă nu posedă deloc această trofină, ca dealtfel şi untul, atât de mult căutat şi exagerat apreciat. În plus, uleiul de floarea soarelui mai este dotat şi cu un antagonist al colesterolului, proprietate deosebit de importantă, proprie şi celorlalte uleiuri vegetale, inclusiv uleiul de măsline, până nu demult exclus de la posesia unor asemenea benefice virtuţi. Cu 25 mg/100 g vitamina E, şi margarina de lapte poate fi considerată o importantă resursă de tocoferol.

Fiind cu mult mai bogată în acizi graşi polinesaturaţi (73-84%), decât alte uleiuri vegetale (de floarea soarelui, de soia şi de porumb), uleiul de nuci, evident, e şi mai valoros sub raport alimentar şi sanogen-terapeutic, decât acestea, apreciat îndeosebi ca hipocolesterolemiant şi antiarterosclerotic.

Uleiurile vegetale sunt colagoge şi coleretice, laxative, anticolesterolemiante, hipotensoare şi antiaterosclerotice etc, fiind indicate, ca urmare, în deosebit de importante afecţiuni, cum sunt: hipercolesterolemia, hipertensiune arterială, ateroscleroză şi arterioscleroză, apoi în inflamaţii şi dureri musculare, diferite intoxicaţii intestinale, atonii ale vezici biliare, prevenirea instalării litiazelor biliare şi a celor renale, în afecţiuni ale urechii, colite cronice etc.

În hrană, pentru adulţi, se recomandă ca uleiurile vegetale să reprezinte cca o jumătate (15-20g) din raţia zilnică de grăsimi, ele neavând contraindicaţii dar, uneori, nefiind suportate.

Pentru tratarea afecţiunilor enumerate, în mod obişnuit se iau câte două linguri de ulei pe zi: prima-dimineaţa la sculare, iar a doua-înainte de masa de seară. În tratarea litiazei biliare, a anemiei etc, se pot ingera şi cantităţi mai mari, uleiul fiind consumat ca atare sau în amestecuri cu suc de lămâie.

La temperatura camerei, uleiurile rafinate se pot păstra, în vase de sticlă bine închise, până la 4 luni, iar în frigider până la un an. Acest lucru se datorează conţinutului lor foarte redus de apă, motiv pentru care ele nu fermentează.

La temperaturi mai ridicate, sau fiind păstrate prea mult timp, uleiurile se amărăsc şi nu pot fi utilizate în alimentaţie. Se afirmă că păstrarea uleiurilor vegetale se poate face timp îndelungat, dacă se pune, în prealabil, o linguriţă de oţet de vin pe fundul vasului în care se toarnă apoi produsul respectiv. Acelaşi rezultat poate fi obţinut dacă în sticla sau vasul respetiv se introduce o bucăţică de zahăr.

Se recomandă ca uleiurile să nu fie prăjite a doua oară (cel de măsline nu trebuie de loc prăjit), după prima prăjire putând fi însă utilizat în salate. Desigur că valoarea nutritivă şi sanogen-terapeutică a uleiurilor vegetale, nerafinate sau rafinate, depinde, în mare măsură, şi de modul în care acestea sunt folosite în alimentaţie (ca atare, preparate termic - prin fierbere, prăjire etc). Astfel, la temperaturi de 145-190^0 C, uleiurile prăjite se degradează, pierd conţinutul în acizi polinesaturaţi şi în vitamine liposolubile (tocoferolul), putând deveni şi deosebit de toxice pentru organism. Aceste modificări dăunătoare sunt, din păcate, tocmai direct proporţionale cu gradul de nesaturare a uleiurilor vegetale. Din acest motiv, uleiurile de germeni de porumb şi de soia, ca şi cel de măsline, nu se recomandă la prăjirea alimentelor. Prelungirea timpului de prăjire, ca şi utilizarea aceluiaşi ulei la mai multe prăjiri succesive, duce la îmbogăţirea treptată a grăsimii respective cu aceşti produşi toxici. Pentru a se evita asemenea neajunsuri, se recomandă scurtarea, în cât mai mare măsură, a timpului de prăjire, ca şi evitarea utilizării aceluiaşi ulei la mai multe prăjiri succesive. În context, se impune ca temperatura de prăjire în ulei de floarea soarelui să nu depăşească temperatura de 140-150^0 C, să se folosească ulei rece (neîncălzit în prealabil), iar tigaia sau cratiţa să fie acoperite cu capac. Ideal ar fi ca prăjirile în ulei a diferitelor alimente să aibă mai mult un caracter de slabă încălzire a acestuia. Un avantaj al acestui procedeu constă în faptul că un asemenea ulei se poate utiliza de mai multe ori cu condiţia însă ca, între diferitele prăjiri succesive, uleiul respectiv să fie păstrat la întuneric, în vase bine acoperite şi păstrate la temperaturi şi umidităţi cât mai scăzute. În acelaşi scop, se recomandă ca prăjirea în ulei să se facă în vase cât mai înguste, astfel ca suprafaţa de cotact al acestuia cu aerul să fie cât mai mică, iar alimentele care urmează să fie prăjite, să se prezinte în stare uscată, curate şi tăiate în felii cât mai subţiri.

De asemenea, nivelul uleiului trebuie să depăşească alimentele supuse prăjirii. În final, trebuie de revenit şi de insistat, ca prăjirea în ulei, realizată chiar în condiţii alimentar-sanogene optime, e de preferat să fie înlocuită cu procedeul adăugirii uleiului, crud, după prepararea termică a alimentelor întocmai ca în cazul salatelor de crudităţi.

HREANUL

De la această legumă se utilizează rădăcinile, organe care conţin proteine, multe glucide, diferiţi acizi organici (carbonic, clorhidric, silicic, sulfuric etc.), săruri minerale de fier, fosfor, sodiu, mult calciu şi potasiu; vitamina A (caroten), B1, B2, B3 şi multă vitamina C. Valoarea energetică a rădăcinii de hrean poate ajunge până la cca. 40 cal/100g.

Hreanul e tonic aperitiv şi stimulent gastric, antiscorbutic, antidiareic, diuretic, vermifug, tonic cardiac, antiseptic, stomahic, expectorant, purgativ, colagog, descongestionant, puternic revulsiv, etc. Utilizat sub diferite forme, în uz intern hreanul este eficient într-o serie de afecţiuni, cum ar fi: debilitate fizică, anorexie şi anemii, scorbut, gastrite hipoacide, angină pectorală, cardiopatie ischemică dureroasă, hipertensiune arterială, teniază, litiază urinară, paralizii, bronşite acute şi bronşire cronice, astm, gripă, hemoptizii, stări congestive, catar cronic, edeme diferite, ascită, gută, hidropizie, pneumonii, diferite afecţiuni cardiace, oboseală, răguşeală etc. Hreanul nu se recomandă în afecţiuni renale acute, în hemoroizi şi în tulburări de ritm cardiac.

În uz intern, hreanul se poate folosi ca atare, (drept condiment şi în combaterea teniei); ca macerat (15-30 g hrean la 1 litru de apă, cu fierbere 5 minute şi macerare 12 ore. Se iau 2 ceşti pe zi, între mese); sirop (pentru copii anemici, fără apetit); macerat în lapte (ca adjuvant antireumatic); vin tonic şi antianemic (preparat dintr-o rădăcină de hrean zdrobită şi presărată cu zahăr, macerată timp de 48 de ore, într-un litru de vin alb, rezultând un lichior cu aromă de ananas, din care se iau 2-3 păhărele pe zi, între mese); pastă vermifugă (amestec de hrean ras cu miere, ceapă şi lămâie); pulbere antiscorbutică (2-4 g pe zi) şi tinctură de hrean.

Cura de hrean cu miere se poate efectua cu ajutorul amestecului dintr-o lingură de hrean ras, la o lingură de miere, de patru ori pe an, câte o lună, cu pauze de două luni. Această cură este indicată, ca adjuvant, în cardiopatii ischemice dureroase, în anghină pectorală, hipertensiune arterială. Se ia câte o linguriţă, cu o oră înainte de micul dejun. Cura durează trei săptămâni.

În tratarea bronşitei acute, se poate folosi o infuzie preparată din 20 g rădăcină de hrean la un litru de apă. Se bea o cană înainte de culcare.

În oboseală se poate prepara şi utiliza un decocot din 30 g hrean proaspăt, la un litru de apă, cu fierbere de cinci minute. Se bea o cană, după fiecare masă.

Răguşeala poate fi eradicată prin ingerarea a 1-2 linguri de sirop de hrean, consumat zilnic.

Hreanul, rădăcini şi frunze, adăugat la murături drept condiment, serveşte şi la păstrarea vitaminei C într-o formă stabilă.

Siropul de hrean se prepară din rădăcini tăiate în rondele fine, cu adaos de zahăr. Din sucul ce se formează, se bea câte o lingură pe zi.

• Pentru sporirea diurezei, se recomandă ingerarea a 2-3 căni pe zi, dintr-un decoct de rădăcină de hrean, preparat din 30 g, la un litru de apă.

În uz extern, sub formă de cataplasme din rădăcini rase, hreanul se poate folosi şi în nevralgii reumatice, în gută, artroză, migrene, nevralgii intercostale şi dentare, bronşite, gripă, congestie pulmonară şi pneumonii (cataplasme aplicate pe torace), abcese dentare, gingivite etc. Tot în uz extern hreanul se poate folosi şi sub formă de făină, în băi locale sau generale, iar sub formă de tinctură - în frecţii antireumatismale. Tinctura preparată din frunze de hrean poate fi utilizată ca apă de gură antiseptică. În unele forme de conjunctivită, chiar purulente, se poate folosi sucul de hrean, sub formă de spălături locale. În combarterea balonărilor, se poate folosi cu succes infuzia din frunze de hrean.

LĂMÂILE

Aceste importante fructe exotice conţin săruri minerale de calciu, cupru, fier, fosfor, mangan, potasiu, siliciu şi sodiu; sunt destul de bogate în vitamina C (40-50mg/100g), conţinând, în cantităţi mai mici, şi vitamine A (caroten), B1, B2, B3, P şi inozitol; precum şi glucide direct asimilabile, pectine, acid citric şi acid malic etc. Valoarea energetică a lămâilor se situează între 30 şi 50 cal/100 g.

Lămâile fac parte din grupa fructelor acide. Ele sunt tonic cardiace, bactericide, antiseptice, febrifuge, diuretice, antigutoase şi anti-reumatismale, antiartritice, antiacide şi calmante gastrice, antiatero-sclerogene, antiscorbutice, tonice nervine, hipotensoare, depurative, remineralizante şi antianemice, alcalinizante, hemostatice, favorizante ale secreţiilor gastrice, hepatice şi pancreatice, carminative, fluidizante, vermifuge (seminţele), hipocolesterolemiante etc.

În uz intern, ca urmare a beneficelor proprietăţi de care dispun, consumate în cure bogate, lămâile sunt eficiente într-un număr mare de afecţiuni, cum ar fi: infecţii digestive şi respiratorii, diferite afecţiuni hepatice, diaree şi dizinterie, oxiureză, hiperaciditate gastrică, gastrită hiperacidă, ulcer gastric şi ulcer duodenal, diferite hemoragii, hipercolesterolemie, ateroscleroză, hipertensiune arterială, stări febrile, afecţiuni vasculare, diabet, varice, meteorism, flebită, fragilitate capilară, crize hepatobiliare acute, litiaze biliare şi litiaze renale, migrene, artrită, gută şi reumatism, hepatită, hemoragii digestive, tuberculoză, hemofilie, boli infecţioase, aerofagie, astenie, ascită, scorbut, dispepsii, obezitate, anorexie, hipervâscozitate sanguină, demineralizări, creştere, anemie, convalescenţă, icter, vomă, insuficienţă hepatică şi pancreatică, astm, bronşită, gripă, senescenţă etc.

Lămâile se pot consuma ca atare, sub formă de citronadă (ca răcoritor şi în strări febrile), ca infuzie sau decoct (în crize hepatice), ca macerat la rece sau la cald sau sub formă de suc (până la 20 g pe zi, cu zahăr sau adăugat la lapte, ciorbe etc).

Eficienţa sanogenă maximă a lămâilor se evidenţiază atunci când acestea sunt utilizate sub formă de suc extras din fructe foarte coapte, în cure de până la 4-5 săptămâni, în oboseală, convalescenţă, ulcer gastric,

perioadă de creştere la copii etc. Contra migrenelor se recomandă să se bea o ceaşcă de cafea cu suc de lămâie. Una-două linguriţe de suc de lămâie, diluat cu apă, neutralizează hiperaciditatea stomacului. E de notat şi faptul că lămâile eliberează de două ori mai mult suc dacă înainte de a fi stoarse sunt ţinute timp de 2-3 minute în apă fierbinte. Decoctul de lămâie este vermifug şi util în hepatism.

În uz intern, feliile şi sucul de lămâie, utilizate în mod adecvat (gargară cu suc în apă caldă; suc sub formă de tamponări, frecţii, picături sau comprese), precum şi aplicarea de felii, se pot folosi, în mod eficient, într-o serie de afecţiuni cum ar fi: hemoragii nazale, răni şi ulcere, sinuzite, angine diferite, glosite, stomatite, furunculoză, prevenirea degeraturilor, plăgi infectate şi erupţii, înţepături de insecte, dureri de cap (comprese cu felii de lămâie aplicate pe frunte şi pe tâmple), guturai, otite, afte, amigdalită, negi (suc în amestec cu oţet), arsuri, diferite nevralgii, infecţii oculare şi la noii născuţi etc. Un amestec cu suc de lămâie şi cu miere de albine se recomandăa fi folosit în vindecarea aftelor şi a diferitelor iritaţii bucale. Pentru tonifierea gingiilor se pot face masaje cu partea internă a cojii de lămâie. E de menţionat şi faptul că adăugarea în laptele dulce a câtorva picături de lămâie face ca aceasta să se coaguleze de îndată, adică să se transforme în iaurt.

În condiţii de temperatură şi de umiditate relativă a aerului, lămâile se pot păstra timp de 6-12 săptămâni. Se poate menţiona şi faptul că înşirarea lămâilor, pe traseul furnicilor, contribuie la îndepărtarea acestora.

LINTEA

Lintea boabe e foarte nutritivă, după unii autori eliberând până la 394 cal/100g, iar după alţii numai cca. 337 cal/100g, fiind în acelaşi timp şi foarte uşor digestibilă. Această leguminoasă, prea puţin utilizată în alimentaţie, conţine 26 g% proteine, 53 g% glucide, 2 g% lipide, mult amidon, apoi peptine, mult calciu, fier, fosfor, magneziu, sodiu şi îndeosebi potasiu, precum şi vitamina A (caroten), B1, B2, B3, C, E.

Lintea este indicată în caşexie, convalescenţă, alăptare (fiind galactogogă) şi ca tonic general. Ca şi celelalte leguminoase uscate, lintea se digeră greu de către copii şi de către suferinzii digestivi. Pentru a diminua acest inconvenient, se recomandă ca lintea să fie fiartă foarte bine şi să fie consumată sub formă de pireu şi, de preferat, după ce i s-au îndepărtat cojile, operaţie ce se poate efectua cu ajutorul unei site. În acelaşi scop, pentru a se evita producerea unor fermentaţii periculoase, este indicată limitarea cantităţii de linte consumate la o masă, cât şi adăugarea unor condimente (usturoi sau ceapă, pătrunjel, cimbru etc).

Din păcate, întocmai ca şi celelalte leguminoase uscate şi lintea contribuie la creşterea nivelului colesterolului sanguin.

Fiartă, zdrobită şi aplicată sub formă de cataplasme, lintea poate fi utilizată la tratarea abceselor şi a plăgilor.

MĂCEŞUL COMUN

Fructele acestui mult răspândit arbust (măceşele), ca şi fructele de cătină albă, sunt deosebit de valoroase, atât alimentar cât şi sanogenterapeutic dar, din păcate, ca şi acestea, încă prea puţin apreciate şi utilizate. Aceste valoroase fructe sunt importante îndeosebi pentru conţinutul lor mare în vitamina C (cca 800mg/100 g, după unii autori chiar până la cca 4500 mg/100 g). De asemenea, măceşele sunt bogate în provitamina A (beta-caroten), în cantităţi mai reduse conţinând şi vitamine B1, B2, B3, E, K şi P, precum şi săruri minerale de calciu, clor, fier, fosfor, magnezeiu, potasiu şi sodiu; ca şi proteine, zahăr invertit (5-9%), pectine (22-25%), lecitină, diferite uleiuri volatile, acid citric şi acid malic etc. Valoarea energetică a măceşelor este de cca 127 cal./100 g produs comestibil.

În alimentaţie, măceşele se pot utiliza sub urmtoarele forme: decoct, marmeleadă, gem, dulceaţă, jeleu, sos, lichior, sirop, suc, gelatină, vin de fructe uscate, băutură răcoritoare etc. Toate aceste produse contribuie la normalizarea circulaţiei sanguine, sunt coleretice şi colagoge, antisclerotice, vasodilatatoare arteriale, tonice vitaminizante de excepţie, cu rol important în oxireducerile biologice ca şi în respiraţia celulară, în fixarea calciului în oase, coagularea sângelui, apărarea organismului împortiva infecţiilor, ca hepatoprotectoare şi ca vermifuge etc. Sub formă de decoct, 2-3 căni pe zi, măceşele uscate (în uscătorii cu aer cald sau cu randament mai scăzut, în condiţii de gospodărie, dar nu la soare sau în podul casei!) şi sfărâmate, cu tot cu sâmburi, sunt deosebit de indicate în următoarele afecţiuni: ulcer gastric şi ulcer duodenal, constipaţie, colite şi enterocolite cronice, boli de ficat, hipertensiune arterială şi ateroscleroză, precum şi în inflamaţii ale rinichilor şi ale căilor urinare, în litiază renală, dischinezie şi litiază biliară, colecistită cronică, cardiopatie ischemică, angină pectorală, insuficienţă cardiacă cu edeme, tulburări de circulaţie periferică, arterită, nefrită, rinită, febră tifoidă, bronşită acută, gripă, laringită, hipovitaminoză C, anemie, hipermenoree, convalescenţă, alcoolism, ca tonifiant general şi tonic cardiac etc.

De altfel, utilizarea sanogen-terapeutică a măceşelor face obiectul medicinei naturale, măceşul comun, datorită beneficelor virtuţi ale fructelor sale, reprezentând o deosebită de importantă plantă medicinală şi constituind ca urmare, obiect de preocupare în lucrări de asemenea specific.

Conţinutul şi virtuţiile alimentare şi sanogene ale măceşelor se pot păstra, intacte şi timp relativ îndelungat, prin conservarea pulpelor acestor fructe în miere de albine, în borcane de sticlă, legate la gură cu celofan şi păstrate la loc răcoros, uscat şi întunecos.

MERELE

Aceste importante fructe conţin, în cantităţi relativ modeste. săruri minerale de aluminiu, arsen, brom, cobalt, cupru, clor, fier, magneziu şi mangan, siliciu, sulf, zinc şi îndeosebi potasiu. Tot în cantităţi reduse conţin şi vitamine A (caroten), B1, B2, B3, B5, B6, şi C; apoi glucide (fructoză şi glucoză), proteine şi pectine, tanin, etc, fiind, în mare măsură, din punct de vedere a conţinutului, asemănătoare cu portocalele. Valoarea energetică a merelor variază de la varietate la varietate, la cele proaspete fiind de aprox. 60-70 cal/100 g, iar la cele uscate - între 240 şi 300 cal/100g. Sucul de mere are valori energerice de cca 70 cal/100 g.

Proprietăţile constituenţilor le conferă merelor importante valenţe alimentare şi sanogene, ele având asupra organismului uman acţiune tonică, diuretică, hipocolesterolemiantă, antireumatismală, depurativă, antiseptic intestinală, protectoare gastrică, uşor laxativă, urolitică, stomahică, stimulentă şi decongestiv hepatică, de protejare gastrică etc. Merele sunt uşor digerabile. E de menţionat şi faptul că în coaja merelor se află de două ori mai multe vitamine B5 şi C decât în pulpa lor şi că, datorită cojii, merele au acţiune uşor laxativă. Din păcate, însă, coaja merelor poate fi infestată sau impregnată cu o sumă de agenţi dăunători sănătăţii, precum şi diferite microorganisme, pesticide, etc. În asemenea situaţii, trebuie de stabilit dacă nu e de preferat îndepărtarea acesteia. Îndepărtarea cojii merelor se poate face şi fără cuţit, prin ţinerea acestora în apă fierbinte, timp de 50-60 de secunde, după care acestea se jupoaie cu uşurinţă.

Merele, sub diferite forme, dar îndeosebi crude (2-3 mere pe zi) sau sub formă de suc, sunt indicate în următoarele afecţiuni: litiază urinară, artrită cronică, gută şi reumatism, astenii, surmenaj, insomnii, anemii, oligurie, gastrită şi ulcer gastric, hipertensiune arterială, nervozitate, cefalee, hidropizie, prevenirea instalării aterosclerozei şi declanşării infarctului de miocard, în afecţiuni ale căilor biliare şi în hepatism, în sedentarism, obezitate, convalescenţă, sarcină, gerontologie, demineralizări hibernale, bradicardie, eliminarea secreţiilor bronhice, constipaţie

cronică, colite de putrefacție, diaree, colibaciloză, diabet, boli cardiovasculare etc. De remarcat că aceste fructe sunt utile şi în dietele terapeutice.

Merele se pot consuma în stare crudă, întregi sau rase, în cure de lungă durată, apoi în diferite salate, îndeosebi ca desert la mesele de seară, putându-li-se adăuga şi nuci, brânză de vacă, diferite mâncăruri şi prăjituri, apoi sub formă de sirop laxativ şi pectoral, uscate în felii, murate, prelucrate în diverse produse (cidru, marmeladă etc), dulcețuri, precum şi sub formă de suc, simplu sau în amestec cu suc de diferite fructe şi legume. Sucul de mere e tonic nervin, diuretic, antigutos şi antireumatismal, antiseptic intestinal, depurativ, antiaterosclerotic etc. Pentru efectele laxative, curățirea şi albirea dinților, ca şi uşurarea stomacului, se recomandă a se consuma câte um măr după fiecare masă principală şi îndeosebi după cea de seară. În răceală, gripă, tuse, catar, se recomandă a fi consumate preparatele rezultate din fierberea, într-un litru de apă, a patru mere tăiate, îndulcirea decoctului făcându-se cu patru linguri de miere de albine. În bronşită şi în reumatism, se pot folosi infuzii de mere sau din coji de mere uscate, din care se beau 2-3 căni pe zi. În alte afecțiuni (insomnii, herpes, agitație psihică, neurastenie, menopauză, insuficiență cardiacă, palpitații, tahicardie, schizofrenie), se recomandă decoctul din coji de mere, proaspete sau uscate, o lingură la 250 ml apă, fierte 3-5 minute. Se beau 3 căni pe zi. E de menționat şi faptul că merele uscate sunt contraindicate în diabet. Ca şi în alte situații, pentru a nu se pierde din vitamina C (şi aşa puțină în aceste fructe), la operațile de obținere a merelor rase, se recomandă a se utiliza o răzătoare de sticlă sau din material plastic, şi nu din cele metalice, care prezintă dezavantajul că, prin oxidare, inactivează această vitamină.

În condiții adecvate de temperatură şi umiditate relativă a aerului, merele se pot păstra timp de 3-9 luni.

O valorificare alimentară şi sanogen-terapeutică apreciată a merelor o constituie oțetul respectiv. Oțetul de mere, în amestec cu apă, consumat în cure adecvate de la caz la caz, este recomandat în afecțiuni precum: astm bronşic, arterită, enterite şi enterocolite acute, nefrite, cistite şi pielocistite, obezitate, senescență etc, iar în amestec cu miere, şi în ateroscleroză, hipertensiune arterială, spondilită anchilozantă etc.

Sub diferite forme, merele se pot utiliza eficient şi în tratamente externe (plăgi atone, îngrijirea pielii, combaterea seboreei şi a mătreţii, tonifierea părului etc). În tratarea migrenelor, se recomandă inhalaţii cu oţet de mere în amestec cu apă.

MIGDALELE

În consum se utilizează numai miezul sâmburilor uscaţi proveniţi de la varietatea dulce. Aceşti sâmburi constituie un aliment deosebit de valoros, bogat în proteine (18 mg/100g), lipide (54 mg/100g) - din care 55-75% acid oleic dar relativ sărac în glucide (18 mg/100 g). De asemenea, sunt bogaţi în calciu (cca 240 mg/100 g), fier (cca 4,5 mg/100 g), fosfor (cca 800 mg./100 g) şi potasiu (cca 800 mg/100 g). Mai conţin vitamina A (cca 5800 U.I./100g), vitamina B3 (cca 3,7mg/100g) şi alte vitamine din grupul B etc. Valoarea energetică a sâmburilor uscaţi este de cca 600 cal/100 g.

Sâmburii de migdale sunt foarte nutritivi şi energetici (îndeosebi pentru sistemul nervos), remineralizanţi şi antiseptici intestinali etc., fiind recomandaţi în sarcină şi alăptare, în astenii fizice şi intelectuale, genitourinare şi gastrointestinale, în litiază urinară, remineralizări (tuberculoză), creştere, convalescenţă, constipaţie şi putrefacţie intestinală etc. Datorită conţinutului redus de glucide, sâmburii de migdale pot fi consumaţi şi de către diabetici. Dispunând de o putere nutritivă deosebită, sâmburii de migdale trebuiesc consumaţi cu moderaţie (5-18 /zi), de preferat după o prealabilă prăjire. Se pot consuma şi sub formă de "lapte" (produs util în inflamaţii ale stomacului, intestinului şi căilor urinare, ca şi în palpitaţii, tuse convulsivă, convalescanţă, creştere la copii) precum şi sub formă de ulei (util ca purgativ, ca laxativ pentru copii, în tuse convulsivă şi litiază renală etc).

Sâmburii de migdale dulci au şi unele utilizări externe.

MORCOVII

Morcovii (rădăcini tuberizate) sunt una dintre legumele cele mai preţioase, considerat un adevărat aliment-medicament. Morcovii conţin glucide sub formă de dextroză şi levuloză direct asimilabile, săruri minerale de aluminiu, arsen, brom, clor, cobalt, fier, fluor, fosfor, iod, litiu, magneziu şi mangan, molibden, nichel, siliciu, sulf, zinc şi mult calciu, potasiu şi sodiu; sunt foarte bogaţi în provitamina A (carote, 3-9%), dispunând de vitamine B1, B2, B3, B6, B8, B9 şi câte puţin din vitaminele C şi K; apoi daucarina (element vasodilatator al arterelor coronare), carotina (ulei aromatic cu acţiune benefică împotriva cariilor dentare, în afecţiuni pulmonare şi ale vaselor sanguine etc). După unii autori, morcovii cruzi ar conţine şi vitamina U, întocmai ca şi varza. Valoarea energetică a morcovilor cruzi este de cca. 40 cal/100 g, a celor fierţi - de 28 cal/100 g, iar a pârjoalelor din morcovi - de 158 cal/100 g.

Morcovii sunt antiputrizi, cicatrizanţi gastrici şi intestinali, bactericizi, antisenescenţi, tonici, expectoranţi, remineralizanţi şi vitaminizanţi, antianemici, laxativi, galactogogi, depurativi, coleretici şi colagogi activi, foarte diuretici (cu eliminare de acid uric), pectorali, vermifugi, fluidizanţi biliari, stimulenţi hepatici, anticancerigeni (datorită conţinutului mare în beta-caroten), hipoglicemianţi, excelenţi antihemoragici, vasodilatatori cardiaci şi antiateroscleroticî, antiasmatici, antiinfecţioşi, acutizanţi vizuali etc. Datorită acestor multiple şi valoroase proprietăţi, în afara importanţei alimentare deosebite, morcovii oferă şi un număr impresionant de utilizări sanogen-terapeutice, în principal în afecţiuni interne, cum ar fi: gastrite heperacide, ulcere gastroduodenale şi diferite inflamaţii şi hemoragii gastrointestinale, constipaţii şi diaree, balonări, colibaciloză, teniază, afecţiuni hepatice şi ale aparatului biliar, icter, despepsii acute, diaree la sugari, bronşite acute şi astm bronşic, tulburări de creştere, demineralizări şi hipovitaminoze, anemii, rahitism, convalescenţă, colită, diabet, carii dentare, enterocolite, infecţii intestinale, anorexie, ateroscleroză, derma-toze, diferite intoxicaţii, litiază urică, gută şi reumatism, astenie, artrită, surmenaj fizic şi intelectual, hemoragii diferite, insuficienţă de lactaţie, îmbătrânire prematură, prevenirea bolilor infecţioase degenerative, tuberculoză,

dificultăți în degenerarea parenchimului hepatic, miopie şi insuficiență a acuității vizuale etc.

Un rol deosebit de important îl are beta-carotenul conținut de morcovi, în prevenirea instalării afecțiunilor cardiace, precum şi a unor forme de cancer. Trebuie de remarcat şi aspectul că acest benefic nutriment rezistă la tratamentele termice, ba chiar şi mai mult, acestea îi sporesc randamentul de transformare în vitamina A (caroten) de 5-6 sau chiar zece ori! Se afirmă că un singur morcov, mare şi crud, produce, prin metabolizarea beta-carotenului, 11000 U.I. vitamina A, deci necesarul pe două zile, pentru un bărbat adult (necesar zilnic cca 5500 U.I. retinol). Desigur că această cerință este îndeplinită şi mai eficient prin consumul de morcovi fierți.

Morcovii se pot consuma cruzi, ca atare sau în salate de crudități, apoi fierți şi înglobați în diferite preparate culinare, precum şi sub formă de conserve sau de suc crud. În cazul în care se prepară prin fierbere, pentru a se păstra cât mai mult din vitamine şi săruri minerale, se recomandă ca morcovii să fie fierți înăbuşit sau, de preferat, numai în vapori de apă degajați de la fundul vasului, situație în care ei trebuie să fie susținuți de o placă metalică perforată, procedeu care, de altfel, se poate utiliza şi pentru cartofi, conopidă etc.

Morcovii fierți în lapte constituie un aliment deosebit de hrănitor. Trebuie de remarcat şi faptul că eficiența alimentar-sanogenă şi digestibilitatea sunt maxime la morcovii mai tineri, precum şi la cei mai intens colorați. Probabil că, din acest punct de vedere, şi mai valoroase sunt carotele, varietate de morcovi timpurii, mai scurți decât morcovii comuni şi globuloaşi, de culoare galben-roşiatică. Partea internă a morcovilor ("măduva") este puternic celulozică şi mai săracă în substanțe hrănitoare decât zonele exterioare, dealtfel foarte utilă, deoarece conține un pigment care contribuie la diminuarea oboselii muşchiului cardiac. Capul înverzit al morcovilor, fiind toxic, nu trebui consumat. În nisip umed, morcovii se pot păstra până la 7 luni, fără a se pierde din conținutul în provitamina A (caroten). Ca şi în cazul altor legume şi fructe comestibile, valențele nutritive şi sanogen-terapeutice ale morcovilor sunt puse în maximă valoare atunci când aceştia sunt consumați sub formă de suc proaspăt şi crud. Se consideră că sucul de morcovi este cea mai valoroasă hrană pe care o poate utiliza organismul

uman. De altfel, dintre toate sucurile de fructe şi legume, sucul de morcovi este cel mai utilizat, fie singur, fie în diferite combinaţii şi proporţii, cu sucuri de spanac, pătrunjel, ţelină, sfeclă roşie, varză, gulii, ridichi etc, fiind util în ulcere gastrice şi duodenale, colită, diaree, constipaţie, boli hepatobiliare, diferite intoxicaţii, boli de piele, îmbătrânire prematură, etc. Consumul zilnic de suc de morcovi se recomandă a fi de 0,5 l cantitate ce se obţine din cca 2 kg de morcovi. În amestec cu lapte, sucul de morcovi este excelent expectorant, util în afecţiuni pulmonare, în astm şi voalarea vocii. Pentru copiii sugari, sucul de morcovi trebuie diluat cu apă, în aceeaşi proporţie ca şi laptele, în alimentaţia artificială. Tot în amestec cu sucul de morcovi este util în diaree ale nou născuţilor, precum şi ca vermifug la copii.

În lipsa unui storcător, sucul de morcovi se poate obţine astfel: morcovii, raşi, se pun într-o farfurie adâncă, se adaugă puţină apă şi se lasă în repaus câteva ore, după care "maceratul" se stoarce şi se filtrează printr-o pânză sau cu ajutorul unei site cu ochiuri cât mai mici.

În alimentaţie, se pot folosi şi frunzele de morcovi, care, printre altele, conţin, la 100 g, cca 80 mg vitamina C, precum şi foarte mult calciu, ele putând fi utilizate ca zarzavat, împreună cu pătrunjel, ţelină sau (şi) mărar, combinaţii benefice în tratarea obezităţii.

Pentru activarea remineralizării organismului, se recomandă consumul de mâncare de grâu cu ciorba de frunze şi tulpini de morcovi, aşa cum s-a mai spus, deosebit de bogate în calciu.

În uz extern, morcovii, cruzi şi raşi, precum şi frunzele respective, sub formă de cataplasme sau comprese, precum şi sub formă de decoct, ca şi sucul de morcovi, pot fi folosiţi, de la caz la caz, în tratarea unor afecţiuni, cum ar fi plăgi, eczeme, ulcer varicos, arsuri, furuncule, eczeme zemuinde, pecingine, degerături, afte, abcese, crăpături, Zona Zoster etc.

NUCILE

Nucile sunt bogate în proteine (cca. 14 g%), grăsimi (cca. 63 g%), glucide (cca. 15 g%); conţin săruri de calciu, clor, fier, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, sulf şi foarte mult cupru şi zinc; cantităţi reduse de vitamine - A(caroten), B1, B2, B3, C etc. Sunt bogate în vitamina E. Miezul de nuci este deosebit de nutritiv şi energizant (670-700 cal/100g), având acţiune depurativă, anticolesterolemiantă şi antiasterosclerotică vermifugă, laxativă şi antidiareică, antiscofuletică, antisifilitică de drenare cutanată etc, fiind indicat în tratarea teniazelor şi în enurezis (sub formă de ulei), ca şi în diferite dermatoze, în diabet şi în regime vegetale (în salate de crudităţi) etc. 50-60 grame de nuci, consumate zilnic, produc expulzarea viermilor intestinali. Fiind cu mult mai bogat în acizi graşi polinesaturaţi (73-84g %), uleiul de nuci, dispune, evident, şi de valenţe alimentare şi sanogen-terapeutice superioare în raport cu celelalte uleiuri vegetale (de floarea soarelui, de soia şi porumb etc), apreciat, printre altele, ca remediu antiaterosclerotic, deşi nucile, consumate ca atare, nu le sunt recomandate celor bolnavi cu inima (principala cauză a acestor afecţiuni fiind considerată tocmai instalarea aterosclerozei).

Din nuci, în afara uleiului alimentar, se mai poate extrage şi uleiul cosmetic, ca şi uleiul industrial, utilizat ca sicativ la prepararea lacurilor şi a tuşurilor. Trebuie de notat şi faptul că nucile în coajă, în condiţii de temperatură şi umiditate relativă a aerului, se pot păstra o perioadă de 8-12 luni.

Nucile sunt bogate în vatamina E. Uleiul de nuci conţine acizi graşi polinesaturaţi (73-84%), cu mult mai mult decât alte uleiuri vegetale, fiind mai valoros decât acestea, deşi nucile nu le sunt recomendate cardiacilor.

PĂSTÂRNACUL

De la acestă plantă codimentară, se foloseşte rădăcina, care are compoziţia chimică şi proprietăţi asemănătoare cu ale pătrunjelului, fiind bogată în clor, potasiu şi siliciu, dispunând şi de vitamina A(caroten), B1, B2, C etc.

Păstârnacul este foarte nutritiv, având o valoare energetică de până la aproximativ 70 cal/100 g. Dispune, de asemenea, şi de deosebite calităţi terapeutice, fiind antireumatismal, antitoxic, diuretic şi emanogog, tonic-aperitiv, depurativ, etc, indicat în gută şi reumatism, litiază renală, dismenoree, atonie a vezicii biliare, febră, anorexie, diferite infecţii etc.

Păstârnacul poate fi utilizat în diferite preparate culinare (ciorbe, salate, supe) şi în conserve, ghiveciuri etc, asemănător cu rădăcina de pătrunjel. Supa pe bază de păstârnac, ceapă şi praz li se recomandă celor care doresc să se îngraşe. Sucul de păstârnac e foarte bogat în potasiu, conţinând şi clor, fosfor, siliciu şi sulf, ca şi vitamina A(caroten), B1, B2 şi C etc.

Sub formă de suc (2-3 pahare pe zi), păstârnacul este indicat în tratarea hipertensiunii arteriale.

PĂTRUNJELUL

Pătrunjelul e folosit ca legumă condimentară, fiind considerat, pe bună dreptate, un aliment-medicament, ca şi morcovii, usturoiul, ceapa, prazul, păpădia,. etc. De la pătrunjel se consumă atât frunzele cât şi rădăcinile.

Frunzele de pătrunjel conţin vitamine B1, B2, B9 (110mg/100g) şi în cantităţi mari, provitamina A(caroten) şi vitamine B3 şi C. Astfel, dintre legumele cunoscute, frunzele de pătrunjel sunt cele mai bogate în vitamina C. Aceste frunze mai conţin proteine, lipide şi îndeosebi glucide, apoi ulei esenţial, acid oxalic, diferite săruri minerale de calciu, clor, fosfor, potasiu sodiu şi, îndeosebi, de fier. Valoarea energetică a frunzelor de pătrunjel este de cca 44 cal/100g.

Frunzele de pătrunjel sunt tonic-aperitive, febrifuge, emanogoge, diuretice, carminative, antispasmodice, antifermentative, depurative moderate (utile în gută şi reumatism), antianemice şi antirahitice, tonice nervine, antiscorbutice, antitoxice, stomahice, general stimulente (în atonii digestive, colici biliare şi renale), vasodilatatoare şi regulatoare ale circulaţiei capilare, antiinfecţioase, antihelmitice, utile în astm bronşic, convalescenţă, anemie, diferite endeme, anorexie, cardiopatie ischemică, oxiurază, intoxicaţii alcoolice, prin tutun şi alimentaţie carnată, în hiperaciditate, guturai, gripă şi bronşită, cefalee şi migrenă, litiaze, icter, hidropizie, tuse convulsivă etc. Nu se recomandă consumul de pătrunjel celor care suferă de nefrită, precum şi de către femeile gravide, deoarece poate provoca avort. Frunzele de pătrunjel, de preferat în stare proaspătă, se pot consuma ca atare, că adaos la diferite preparate culinare (salate de crudităţi, supe, mâncăruri scăzute etc), la care trebuiesc adăugate la sfârşit.

Infuzia din frunze de pătrunjel, indicată a fi folosită în afecţiunile enumerate, se prepară dintr-o liguriţă de plantă, la o cană de apă, cu 20 de minute de infuzare. Se beau 2-3căni pe zi, între mese. În alcoolism este indicat decoctul preparat din 50 frunze de pătunjel şi puţină coajă de lămâie sau de portocale, la un litru de apă, cu fierbere până la înjumătăţirea acesteia, şi păstrare, apoi, la rece. Se ia o câte linguriţă, în fiecare dimineaţă, pe nemâncate. În acelaşi scop sunt indicate şi

semințele de pătrunjel (2 g, la o cană cu apă). Se bea câte o cană de infuzie, la mesele principale. Pentru calmarea tusei iritative, în bronşitele acute, se recomandă a se consuma, dimineața, o cană cu lapte fiebinte, în care s-au introdus frunze de pătrunjel. În tratamentul artrozei, se recomandă decoctul din frunze, rădăcini şi semințe de pătrunjel (50 g plantă, la un litru de apă), cu fierbere de 30 de minute. Se bea câte o cană, înaintea meselor principale.

În uz extern, frunzele de pătrunjel pot servi la combaterea diferitelor nevralgii (amestec din suc de frunze, cu alcool 70^0, în părți egale), în conjunctivite şi ulcerații oculare (1-2 picături suc, aplicate de 2-3 ori pe zi).

Contra pistruilor şi erupțiilor de pe față, se pot folosi loționări, de două ori pe zi, cu suc şi cu o infuzie din frunze de pătrunjel, timp de 15-20 zile, iar pentru curățirea tenului şi ca tonic capilar, se pot efectua spălături, dimineața şi seara cu decoct călduț, fiert 12 minute. Sub formă de cataplasme, frunzele de pătrunjel, proaspete şi bine strivite, sunt recomandate în tratarea leucoreei şi înțepăturilor de insecte, rănilor, plăgilor şi contuziilor, în lactație excesivă, nevralgii, abcese, entorse, diferite hemoragii. Ameliorarea stării contuziilor se poate realiza prin aplicare de frunze de pătrunjel, în amestec cu ulei şi puțină sare.

Rădăcinile de pătrunjel sunt depozitare, îndeosebi, a numeroase minerale (brom, cupru, iod, magneziu şi mangan, sodiu şi mult calciu, fier, fosfor şi potasiu) etc. Valoarea energetică a rădăcnilor de pătrunjel este de cca 47 cal/100 g.

Conservarea frunzelor de pătrunjel se poate face prin spălarea prealabilă a acestora, uscarea, frecarea între degete şi transformarea în praf separat apoi cu ajutorul unei site şi pastrat în borcan de sticlă acoperit, ferit de umezeală.

Rădăcinile de pătrunjel sunt puternic diuretice şi depurative, fiind recomandate în litiaze renale, în edeme cardiorenale şi în eliminarea uraților, în astenie şi anemie, rahitism, scorbut, gută şi reumatism, oligurie, ca stimulente generale şi regulatoare ale ciclurilor menstruale etc. Cu decocot din rădăcini proaspete de pătrunjel (50-100 g / 1 l apă), fiert 5 minute şi infuzat 15 minute, se pot trata cistitele, reumatismul, litiaza urinară, oliguria, tulburarea menstruațiilor, hidropizia, hepatitele etc. În acest scop, se beau zilnic, câte 2-3 căni de decoct, între mesele

principale. Din punct de vedere alimentar, rădăcinile de pătrunjel se utilizează în stare crudă sau înglobate în diferite preparate culinare, în conserve, precum şi sub formă de suc crud.

Sucul de pătrunjel contribuie la menţinerea funcţionării normale a glandelor suprarenele şi a tiroidei, fiind şi un aliment benefic şi pentru tratarea căilor genito-urinare, ca şi a căilor biliare şi renale. În stare simplă şi în cantităţi reduse (max.20-30 g/zi), sucul din rădăcini de pătrunjel se afirma că poate fi utilizat, pe cale internă, la tratarea blenoragiei şi a altor infecţii urinare (se ia câte o ceşcuţă, dimineaţa la dejun), iar în uz extern, la tratarea oftalmiilor de natură gonococică. Acest tip de suc este mai uşor de tolerat în amestec cu alte sucuri (de morcovi, de mere etc). În combinaţie cu suc de sfeclă roşie, sucul de pătrunjel stimulează ciclul menstrual.

Semiţele de pătrunjel, pisate şi ingerate în cantităţi mari, pot duce la producerea de avorturi şi chiar decese.

În final, trebuie de notat şi faptul că în literatura de specialitate, defalcarea diferiţilor constituienţi, precum şi a virtuţilor sanogen-terapeutice ale pătrunjelului, pe frunze şi rădăcini, din păcate, e dificilă şi slab concludentă.

PERELE

Perele conţin glucide, pectine, diferiţi acizi organici, albumine, grăsimi, tanin, săruri minerale de arsen, calciu, clor, cupru, fier, fosfor, iod, magneziu, mangan, nichel, potasiu, sodiu, sulf şi zinc - câte puţin din fiecare; apoi cantităţi reduse din vitaminele A (caroten), B1, B2, B3, B6 şi C. Perele fac parte din grupa fructelor zaharoase, fiind destul de bogate în glucoză şi zaharoză. Valoarea energetică a perelor proaspete este de cca 60cal./100g parte comestibilă. La perele uscate, această valoare poate ajunge până la cca. 300 cal./100 g, iar la sucul respectiv până la cca. 500 cal./100 g.

Perele sunt laxative, urolitice, depurative, remineralizante, stomahice, astringente, sedative, etc., fiind indicate în afecţiuni precum: artrita, gută şi reumatism cronic şi degenerativ, în afecţiuni urinare recidivante, astenie şi surmenaj, dureri de splină, litiază urică, anemie, diaree uşoară, diabet (cu excepţia perelor Bergamote), boli de inimă şi de circulaţie, sarcină, artroză, oboseală generală, uremie, tuberculoză şi alte afecţiuni pulmonare etc.

Perele se pot consuma, de preferat, în stare crudă, curăţate de coajă, servite înainte de masă; apoi şi sub formă de suc (2-3 pahare pe zi, simplu sau în diferite combinaţii), luat înainte de masă; sub formă de pere uscate şi fierte (decoct), sau sub formă de cidru, băutură răcoritoare cu acţiune diuretică şi uşor laxativă. Sucul de pere se recomandă în toate combinaţiile de sucuri de fructe, constituind o importantă sursă de vitamine, îndeosebi în sezonul de iarnă.

Datorită celulelor pietroase pe care le conţin, perele li se recomandă mai puţin celor cu digestia dificilă, cu traiectul digestiv iritat şi cu hemoroizi.

PORTOCALELE

Aceste fructe conţin proteine, relativ puţine glucide, pectine, diferiţi acizi organici; apoi săruri minerale de calciu, clor, cupru, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, sulf şi zinc, ca şi vitamine A (caroten), B1, B2, B3, B6, C, P şi inozitol etc.

Portocalele fac parte din grupa fructelor acide, sunt răcoritoare şi relativ bogate în vitamina C. Valoarea lor energetică este de aproximativ 40 cal./100 g.

Consumul sporit de portocale măreşte rezistenţa organismului la boli infecţioase, ele având şi proprietăţi antihemoragice şi de protejare vasculară, sunt uşor diuretice, laxative şi depurative, tonic musculare şi ale sistemului nervos, fluidifiante sanguine, digestive şi antitoxice etc. În virtutea acestor benefice proprietăţi, portocalele sunt recomandate, în afara valorii lor nutritive, şi în afecţiuni cum ar fi: demineralizări, carenţă în vitamina C, dispepsii şi meteorism, convalescenţă, senescenţă, anemii, astenie, stări febrile, anorexie, hepatism, fragilitate capilară, diferite infecţii şi intoxicaţii, stomatite şi gingivite, diferite dermatoze, tulburări de creştere etc. Datorită conţinutului relativ redus de glucide, consumul de portocale le este recomandat şi celor care suferă de diabet zaharat.

Sucul de portocale este recomandat în ateroscleroză, stări febrile, convalescenţă, diferite afecţiuni ale căilor biliare, gastrită hipoacidă, precum şi în perioada de creştere a copiilor etc.

Decoctul din coajă de portocale activează secreţia biliară şi este benefică în tratarea constipaţiei.

În condiţii obişnuite de temperatură şi umiditate, portocalele se pot păstra timp de 6-16 săptămâni.

PRAZUL

Frunzele şi rădăcinile de praz conţin săruri minerale de brom, fier, fosfor, magneziu şi mangan, siliciu, sodiu, sulf şi îndeosebi potasiu; precum şi vitamine B1, B2, B3, puţină vitanimă A (caroten) şi vitamina C; apoi proteine, lipide, glucide etc. Valoarea energetică a prazului este de cca 50 cal/100 g.

Prazul e un foarte bun diuretic, e tonic al sistemului nervos, urolitic, remarcabil laxativ, calmant al stărilor iritative ale traiectului digestiv, antiseptic, foarte bun vermifug pentru limbrici şi oxiuri, deosebit emolient şi expectorant (sub formă de sirop pectoral concentrat), etc.

Intern, datorită proprietăţilor sanogene de care dispune, prazul este eficient în următoarele afecţiuni: anemii, dispepsii, gută şi reumatism, azotemie, artrită, tuse, litiază urică, faringită şi traheită, inflamaţii ale căilor respiratorii, obezitate, angine pectorale, cistită, diferite afecţiuni cardiace, hidropizie şi uremie, iritabilitae etc.

Prazul se poate consuma crud sau fiert, în salate şi în ciorbe. Din apa de fierbere a prazului se poate prepara o supă deosebit de plăcută la gust (supă de praz cu cartofi etc.). Prazul, sub formă de decoct foarte concentrat, băut în mod regulat, e foarte bun diuretic. Dintr-un asemenea decoct se poate prepara, în amestec egal cu miere, siropul pectoral de praz, din care se iau 4-5 linguri pe zi. Maceratul preparat din 30 de grame rădăcină de praz, într-un litru de apă, timp de 10 zile, se poate utiliza cu succes în tratarea azotemiei, luându-se câte un pahar în fiecare dimineaţă. De asemenea, rădăcina de praz, pisată şi pusă în lapte, constituie un excelent vermifug pentru limbrici şi oxiuri. Şi mai pregnant se manifestă virtuţile sanogene ale prazului atunci când acesta este utilizat sub formă de suc, simplu sau în amestec cu sucuri din alte legume. Astfel, pentru tratarea arterosclerozei se recomandă a se consuma suc de praz în amestec cu suc de ţelină sau cu suc din rădăcini de pătrunjel.

PRUNELE

Aceste valoroase fructe conţin proteine, diferiţi acizi organici, multe glucide (12-20 g%, cele proaspete şi bine coapte), ele făcând parte din grupa fructelor zaharoase, cu conţinut de fructoză şi de zaharoză. Prunele dispun, de asemenea, de vitamine B1, B2, B3, B6, C şi îndeosebi, de vitamina A (caroten), ca şi de săruri minerale de calciu, fier, fosfor, magneziu şi mangan, nichel, potasiu şi sodiu etc. Proaspete şi bine coapte, prunele pot ajunge până la valori energetice de aproximativ 75 cal./100 g, iar sucul respectiv - până la aproximativ 56 cal./100 g.

Prunele sunt energizante, diuretice, laxative, stimulente nervine, decongestive hepatice, dezintoxicante, antiscorbutice, urolitice etc, fiind recomandate în oboseală fizică şi intelectuală, în anemii, constipaţie cronică, surmenaj, gută şi reumatism, hemoroizi, ateroscleroză, hipertensiune arterială, hepatism, diferite intoxicaţii, obezitate, artrită, iritabilitate, exces în acid uric etc. Datorită conţinutului relativ bogat în fier, prunele sunt extrem de utile în tratamentul anemiile feriprive.

Prunele se pot consuma ca atare, înaintea meselor din timpul zilei, precum şi sub formă de suc, câte un pahar, înaintea celor trei mese zilnice. Sub formă de decoct, prunele sunt eficiente în stările inflamatorii ale ficatului sau splinei. Aceste fructe nu le sunt indicate celor care suferă de colită. Sucul de prune este eficient îndeosebi în oboseală, boli reumatice, ateroscleroză şi constipaţie.

În condiţii adecvate de temperatură şi umiditate relativă a aerului, prunele proaspete se pot păstra 1-3 săptămâni.

Cu mult mai valoroase energetic sunt prunele uscate, care conţin 50-70 g% zahăr, sunt foarte nutritive şi energetice (cca. 270 cal./100 g), destul de bogate în vitamina A (caroten), conţinând şi vitaminele B2 şi C; prunele uscate sunt tonic nervine şi laxative etc, fiind recomandate în ateroscleroză, nefrite, surmenaj, hemoroizi, gută şi reumatism, constipaţie cronică, tulburări biliare, copiilor şi sportivilor, celor cu temperamente bilioase etc. Prunele uscate se pot consuma ca atare, apoi sub formă de compot, precum şi înglobate în diferite mâncăruri.

Mâncarea de orez cu prune uscate este eficientă în hipertensiunea arterială. Zece prune uscate, macerate în apă timp de 10-12 ore, consumate apoi cu tot cu apa respectivă, dimineața la dejun, sunt benefice în constipația cronică.

RIDICHILE NEGRE

Rădăcinile tuberizate ale acestei specii de ridiche conţin săruri minerale de calciu, clor, fier, fluor, magneziu, siliciu, sodiu şi mult potasiu, sulfura de alil; în cantităţi reduse dispun de vitamine B1, B2, B3, C, E, P, provitamina A (caroten); de puţine proteine, lipide şi glucide etc. Valoarea energetică este de cca 25 cal./100 g (după unii autori ajunge până la 44 cal./100g).

Ridichile negre dispun de puternice proprietăţi colecisto-chinetice, coleretice şi colagoge, antiscorbutice, diuretice, antialergice, stimulente ale celulei hepatice şi a celei renale, sunt tonic-aperitive şi respiratoare, sedative nervoase etc. Din punct de vedere sanogen, aceste ridichi sunt indicate în litiaza biliară, dischinezii, colecistite, bronşite cronice, tuse convulsivă, cataruri ale căilor respiratorii, astm bronşic, gută şi reumatism degenerativ, diferite alergii, insuficienţă hepatică, dispepsii, artrită cronică, rahitism, scorbut, eczeme etc. Aceste legume nu le sunt recomandate celor cu exces de colesterol sanguin.

Ridichile negre se pot consuma crude, în salate aperitive, sub formă de felii sau de preferat, rase, singure sau în amestec cu mere, morcovi sau ţelină. Sucul proaspăt extras, de preferat în amestec cu suc de morcovi , este util îndeosebi în litiaza biliară şi în cea renală. Se iau câte 30-40 g suc, cu cca 15 minute înainte de mese. E folositor şi ca sirop pectoral şi ca fortifiant, pentru copii şi pentru adulţii obosiţi. Sucul de ridiche neagră (100-150 g/zi), în amestec cu suc de morcovi este recomandat în toate afecţiunile hepatice şi biliare. La acest amestec se mai poate adăuga şi suc de cartofi, precum şi miere. Se bea dimineaţa, pe parcursul a două ore, înghiţitură cu înghiţitură, timp de trei săptămâni. Pentru tratarea bronşitei cronice, se recomandă administrarea ridichei negre sub formă de sirop, obţinut prin introducerea, în locul unei părţi din miezul acestora, a unor cantităţi de miere sau de zahăr care, astfel, extrag sucul din restul legumei. Sucul de ridiche neagră, ca şi cel de ridiche roză, este util în tratarea bolilor reumatice, a anorexiei etc.

În alimentaţie, se pot utiliza şi frunzele de ridiche neagră, întocmai ca orice zarzavat.

RIDICHEA ROZĂ (de primăvară sau de "lună")

Această ridiche dispune de proprietăţi asemănătoare cu cele ale ridichi negre, dar mai puţin accentuate decât ale acesteia. Astfel, ridichea roză conţine, în cantităţi reduse, săruri minerale de fier, fosfor, iod, magneziu, potasiu, siliciu, sodiu, sulf şi mult calciu; ca şi vitamine, tot în cantităţi reduse, B1, B2, C şi P etc.

Ridiche roză este aperitivă, antiscorbutică, antirahitică, antiseptică, diuretică, drenoare hepatică şi renală, pectorală etc, fiind indicată în scorbut, rahitism şi demineralizări, pulmonite, dischinezii, fermentaţii intestinale, hepatism şi icter, litiază biliară, artrită, reumatism, astm bronşic, bronşite etc.

Valoarea energetică a ridichei roze este de cca. 18 cal/100 g.

În alimentaţie, ridichea roză are aceleaşi utilizări ca şi ridichea neagră. Spre deosebire, însă, de precedenta, frunzele de ridiche roză sunt foarte bogate în caroten, în vitaminele B1, B2 şi C, ca şi în săruri minerale şi în alte trofine foarte utile organismului uman. Aceste frunze se pot folosi în salate, împreună cu ridichile de la care provin, cărora de altfel, de sporesc digestibilitatea. Ca şi cele de la ridichile negre, se pot folosi şi la prepararea ciorbelor. Din păcate, însă, aceste valoroase frunze se aruncă la lada de gunoi...

Sucul de ridiche roză, în amestec cu alte sucuri, este indicat în anorexie, lene hepatică, litiază biliară etc. Utilizarea în acest scop a ridichi roze se poate face prin darea pe răzătoare a 100 g de rădăcină tuberizată, amestecarea acestui produs cu zahăr, după 24 de ore obţinându-se un sirop gustos, preparat din care se ia câte 1 linguriţă, de trei ori pe zi, timp de o săptămână. În litiaza urinară, intoxicaţii şi retenţie de urină - se recomandă a se bea 50-150 g suc de ridiche roză, în prize zilnice. Efectul este şi mai mare dacă se consumă câte 3-4 ridichi pe zi, cu tot cu frunzele respective, în condiţiile unei mestecări şi salivări cât mai îndelungi.

ROŞIILE SAU TOMATELE

Aceste apreciate legume conţin lipide şi glucide; săruri minerale de brom, clor, cobalt, cupru, fier, fosfor, iod, magneziu, nichel, sodiu, sulf, vanadiu, zinc şi îndeosebi calciu, fier şi potasiu; apoi vitamine B1, B2, B3, B6, B8, C, E şi K, riotină şi multă vitamina A(caroten), ca şi diferiţi acizi organici, pectine etc. După unii autori, ar dispune şi de vitamina U, utilă în afecţiuni gastrice.

Valoarea energetică medie a roşiilor este de 22 cal./100 g.

Roşiile crude sunt uşor laxative, diuretice, urolitice, mineralizante, aperitive, antiscorbutice, alcalinizante, revitalizante, antiaterosclerotice, vitaminizante, stimulente ale secreţiei gastrice şi pancreatice, echilibrante celular, antiinfecţioase, dezintoxicante, favorizante ale digestiei amidonului etc. Roşiile sunt neutre din punct de vedere a reacţiei chimice, întocmai ca şi merele dulci şi bine coapte. Eficienţa sanogenă a roşiilor se manifestă prin fluidizarea sângelui, în ateroscleroză, hiperaciditate şi atonie stomacală, stări congestive, astenie fizică, litiază biliară şi litiază renală, azotemie, diferite intoxicaţii, uremie, obezitate, pitiriazis, diferite hipovitaminoze, alergii diferite, gută şi reumatism, artrită, nefrită, enterită, constipaţie, strări inflamatorii ale traiectului digestiv, anorexie, senescenţă, arterită, diferite afecţiuni vasculare etc. Roşiile sunt contraindicate în litiază oxalică şi în alte diateze oxalice. Roşiile de seră sunt mai sărace în substanţe hrănitoare şi mai puţin benefice sanogen. Prin fierbere, roşiile devin acidifiante.

E de preferat ca roşiile, după o spălare prealabilă cu apă caldă, să fie consumate întregi, precum merele, de exemplu. Tot crude, roşiile pot fi cosumate în salate de cruditâţi, precum şi în diferite preparate culinare, în conserve, sub formă de sucuri naturale, deosebit de apreciate etc. Salatele de roşii trebuie consumate îndată după preparare, deoarece în caz contrar, se depreciază, pierzându-şi o mare parte din remarcabilile virtuţi alimentare şi sanogene. De asemenea, trebuie de ţinut seama că roşiile incomplet coapte conţin alcaloidul solanină, ca şi cartofii înverziţi, şi consumate, pot provoca colite şi unele afecţiuni cutanate. Curele cu roşii durează cca. trei săptămâni, consumându-se, zilnic 1-2 roşii crude,

dimineaţa, şi altele două, înainte de masa de prânz. La copii, dozele respective trebuiesc diminuate în mod corespunzător.

Sucul de roşii se extrage din roşii bine coapte, sănătoase şi proaspete. În timpul operaţiei respective, se îndepărtează numai sâmburii şi pieliţele. Conservarea sucului de roşii este asigurată prin pasteurizare la temperaturi de 75-80^0 C, efectuate în absenţa aerului, pentru a evita pierderea vitaminelor, prin oxidare. O metodă simplă de conservare a sucului de roşii constă în punerea acestuia în sticle de 1 litru, împreună cu 60 g şuviţe de rădăcini de hrean. Deasupra preparatului, se pune ulei, de un centimetru grosime, după care sticlele se închid ermetic şi se păstrează la loc întunecos şi rece, pe perioade de până la un an. Sucul de roşii se poate păstra, în condiţii foarte bune şi în pungi de plastic, umplute numai pe trei sferturi, fără hrean, culcate în sertarul congelatorului. Din suc de roşii, prin strecurare prin tifon, timp de cca 6 ore, se poate obţine pastă de roşii, sucul, rezultat de la această operaţie, putându-se consuma imediat sau păstra ca şi sucul special realizat. Pasta de roşii se poate păstra în pungi, în congelator, precum şi cu şuviţe de hrean (60/1 l de pastă), în sticle la fel ca şi sucul respectiv. Sucul, proaspăt şi crud este bogat în calciu, fier, potasiu, ca, de altfel, şi pasta respectivă.

Sucul de roşii are reacţie alcalină, contribuind la anihilarea reacţiilor acide provocate de consumul exagerat de amidon şi de zaharuri. Consumat timp îndelungat (câte 100 g, de trei ori pe zi), înainte de masă, timp de 3-4 săptămâni, acest suc constituie un eficient tonic cardiac şi vascular, util în anemii, convalescenţă, astenie, în cure de slăbire, stimularea secreţiei gastrice şi pancreatice, micşorarea vâscozităţii sângelui, în oboseală, ateroscleroză, gută şi reumatism, litiază biliară şi litiază urinară, diferite intoxicaţii etc. Acţiunea benefică a sucului de roşii este întărită prin amestecarea lui, în părţi egale, cu suc de pătrunjel sau cu suc de ţelină.

În uz extern, sub formă de cataplasme, roşiile pot fi folosite la tratarea unor arsuri, a acneei şi a înţepăturilor de insecte.

E interesant de menţionat şi faptul că frunzele de roşii, aşezate în şirag în camere, îndepărtează viespile şi tânţarii. Tot cu aceste frunze se pot trata şi înţepăturile de insecte, prin frecarea cu ele a zonelor afectate.

SALATA VERDE

Această mult consumată legumă conține săruri minerale de arsen, clor, cobalt, cupru, fluor, fosfor, iod, magneziu şi mangan, nichel, potasiu, sodiu, zinc, mult calciu şi fier, fiind bogată în vitamine A (caroten), B1, B2, B3, B6, C şi E. După unii autori, ar dispune şi de valoroasa vitamină U. Ea mai conține şi diferiți acizi organici, clorofilă, o substanță picantă (lactucina, aflată îndeosebi în părțile mai îngroşate ale plantei), substanță care e benefică a sistemului nervos, normalizând somnul, a activității stomacului, întăririi pereților vaselor sanguine etc. Valoarea energetică a salatei este în medie de 18 cal./100g (după unii autori ea poate ajunge până la cca. 50 cal./100g).

Salata verde e tonic-aperitivă, uşor laxativă, diuretică şi depurativă, anafrodisiacă, sedativă, emolientă, analgezică, uşor hipoglicemiantă, remineralizantă, drenoare hepatică, răcoritoare etc. Consumată sub diferite forme, salata verde favorizează digestia, calmează inflamațiile dureroase ale ficatului, vezicii biliare şi a intestinelor, stimulează producerea şi eliminarea bilei, este eficace în constipație, congestie hepatică, diabet, astenie psihică, afecțiuni cardiace cu substrat nervos, icter, menstre dureroase, demineralizări, obezitate, în tuse spasmotică, nefrită, litiază urică, artrită, hiperexcitabilitate sexuală, spasmoree, bronşită cronică, astm bronşic, insomnii, litiază biliară, diaree, ticuri, incontinență urică etc.

Salata verde e de preferat a fi consumată crudă, în salate cu ulei de măsline şi cu suc de lămâie, singură sau, şi mai bine, în amestec cu alte legume. Se poate folosi şi în ciorbe sau sub formă de suc proaspăt, în nevroze, palpitații, excitație sexuală şi insomnii (1-2 ceşcuțe, luate seara, la culcare). Sucul de salată verde se poate folosi simplu sau în amestec cu suc de țelină, pătrunjel sau roşii.

Decoctul din salată verde, preparat din 60-80 g salată, la 1 litru de apă, e antiseptic, calmant şi diuretic. Se bea în cursul unei zile.

Sub formă de cataplasme calde, frunzele de salată verde, fierte cu puțin ulei de măsline, se pot folosi la tratarea arsurilor, a acneei şi furunculelor, ca şi a abceselor etc.

În tratarea tusei, se poate recomanda utilizarea decoctului de salată verde.

Din salata verde se poate obţine şi o băutură sanogen-terapeutică (din 60 g frunze la 1 litru de apă, fiartă o oră, la foc mic), preparatul respectiv având acţiune hipnotică, uşor laxativă, drenoare a ficatului, utilizată şi în tratarea acneei.

SCORUȘUL NEGRU

Aceste valoroase fructe sunt produse de către arbustul Aronia melanocarpa (Michx.) Elliot., originar din America de Nord şi introdus în cultură, în anii 20, în fosta URSS, inclusiv în Ucraina şi Moldova.

Aronia are frunze simple, flori albe sau roz, dispuse în corimbe, fructele fiind purpurii-negre, de cca 1 cm diametru, cu maturizare în lunile IX-X, când trebuiesc culese, înainte de apariţia primelor îngheţuri. Scoruşele negre (denumire, de altfel, improprie, întrucât nu provin de la vreo specie de scoruş) conţin cupru, fier, mangan şi molibden, ca şi vitamine din grupul B, relativ puţină vitamină C, vitaina K etc.

Fructele de Aronia sunt mult apreciate şi pentru bogăţia în vitamina P (vitamina C2, citrina sau bioflavonida). Din păcate, însă, conţinutul, în această valoroasă troflnă, a fructelor respective, e total diferit la autorii consultaţi (de la 300-500 mg/100 g, la 3000-4000 mg/100 g produs comestibil). Situaţia reală, desigur, se va putea stabili şi ulterior... Oricum, aceste fructe servesc la producerea, pe cale farmaceutică, a unui medicament conţinând această vitamină.

Fructele de Aronia se pot prepara şi consuma sub formă de dulceţă, gem, suc, etc. Uscate şi consumate ca atare, ele sunt deosebit de benefice în tratarea hipertensiunii arteriale, în diferite afecţiuni cardiace, inclusiv în prevenirea instalării trombozelor, ca şi în ameliorarea circulaţiei periferice deficitare, în coagularea lentă a sângelui etc, fiind utilizată, în acest scop, şi în pregătirea de medicamente farmaceutice.

Acest arbust e rezistent la ger şi poate fi uşor înmulţit prin seminţe, butaşi şi marcote. În plus, Aronia rodeşte de timpuriu şi este de o remarcabilă productivitate (până la cca 7 tone de fructe la un hectar, în zona Sankt Petersburgului), motiv pentru care, ţinându-se seama şi de însuşirile lui ornamentale, merită a fi introdus în cultură şi în ţara noastreă.

SFECLA ROŞIE

Rădăcinile tuberizante ale sfeclei roşii conţin 1-2 % proteine, 8-10 % glucide, pectine, unele enzime; sunt bogate în provitamina A (caroten), conţinând în cantităţi reduse, şi vitaminele B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, K şi P; apoi săruri minerale de brom, calciu, clor, cupru, fier, fluor, fosfor, magneziu şi mangan, zinc, ribidiu (element radioactiv, antiinfecţios), mult iod, potasiu şi sodiu (îndeosebi în frunze), ca şi foarte mult cobalt etc.

Valoarea energetică a sfeclei roşii crude e de cca. 40 cal./100 g, iar a celei fierte de până la cca. 49 cal./100 g.

Sfecla roşie e nutritivă şi energetică, aperitică, răcoritoare şi uşor digestibilă, antianemică, diuretică şi depurativă, mineralizantă, hipotensoare etc, fiind indicată în afecţiuni cum sunt: nervozitatea, slăbirea generală a organismului, stres, răceală, anemie pernicioasă, alergie la polen, constipaţie cronică, ateroscleroză şi diferite afecţiuni cardiace, demineralizări, colite şi enterocolite, convalescenţă, tulburări ale metabolismului general, nevrite, epidemii de gripă, hipertensiune arterială, senescenţă, tuberculoză, hipoglicogeneză hepatică etc. Sfecla roşie este contraindicată în diabet, datorită conţinutului apreciabil de glucide, precum şi în litiază oxalică, datorită conţinutului mare de acid oxalic (cca. 330 mg/100g). Această legumă mai conţine şi o substanţă activă, numită betaină, care contribuie la o mai eficientă asimilare a proteinelor, la scăderea tensiunii arteriale, la diminuarea nivelului de aterosclerozare, precum şi la reglarea metabolismului lipidic, preîntâmpinând astfel, instalarea obezităţii. Betaina se găseşte atât în rădăcini cât şi în frunze. Ea nu se distruge prin fierbere şi este rezistentă în timp. Despre sfecla roşie se afirmă că ar avea şi virtuţi anticancerigene.

Sfecla se consumă, de obicei, coaptă sau fiartă, în preparate culinare şi în conserve dar, deoarece astfel îşi pierde din proprietăţile sanogen-terapeutice, e de preferat a fi consumată în stare crudă, trecută printr-o răzătoare fină, şi inclusă în salate de crudităţi şi în alte preparate. În acelaşi context, e de preferat ca fierberea sfeclei să se facă în coajă, iar sărarea ei să se facă după fierbere.

Fierberea sfeclei întregi durează 40-60 minute. Pentru a-şi păstra cât mai mult din trofinele pe care le conține în stare crudă, sfecla se poate fierbe în timp record de numai un minut. În acest scop, sfecla, curățată şi spălată, se va da pe răzătoarea mare sau se taie în felioare subțiri, se toarnă peste ea apă fierbinte, până o acoperă, după care se dă în clocot. Se serveşte împreună cu apa de fierbere, dregându-se, după gust, cu smântână, maioneză sau unt. Datorită pigmenților pe care îi conține, sfecla crudă şi sucul de sfeclă colorează urina în roşu.

Sucul de sfeclă roşie este apreciat ca având o mare valoare alimentară şi sanogen-terapeutică. El se poate consuma simplu, de exemplu, în tulburări de menopauză sau, cel mai adesea, în amestec cu alte sucuri, din morcovi, hrean, castraveți, roşii etc. Aceste combinații de sucuri îşi demonstrează eficiența în regenerara celulelor sângelui, în litiază biliară şi în cea renală, în predispoziții pentru liziată urică (diateză urică) etc. În asemenea situații este indicat să se bea câte 3-4 pahare, pe zi, din aceste combinații de sucuri, alternat sau suplimentat cu un pahar de suc de lămâie (o lămâie la un pahar de apă caldă). Acest amestec de sucuri contribuie şi la eliminarea acidului uric, aflat în exces în rinichi. Sucul de sfeclă roşie, simplu sau în amestec cu suc de țelină sau de pătrunjel, este indicat în demineralizări, iar în amestec cu miere - este benefic în hieprtensiune arterială. În această ultimă afecțiune sucul de sfeclă roşie se amestecă cu miere în proporția: un pahar de suc, 1/3 pahar cu miere şi un pahar de apă fiartă şi răcită. Amestecul respectiv se introduce într-o sticlă, care se astupă şi se agită bine. Se bea câte o jumătate de pahar, după mesele de dimineață şi seară, timp de o lună. Tot pentru tratarea hipertensiunii arteriale, se poate folosi suc de sfeclă roşie în amestec cu suc de morovi, în părți egale, luându-se progresiv, de la 50 g la 300 g pe zi. Acest tratament este indicat şi în viroze pulmonre, precum şi în tratarea anemiilor, cu remarca că în acest ultim caz se bea, zilnic, câte o jumătate de pahar de suc, după mesele de dimineață şi seară. Pentru tratamentul anemiei pernicioase, se recomandă un amestec de suc de sfeclă roşie, cu suc de morcvoi şi de ridichi. câte 1-2 linguriție din fiecare.

Şi frunzele de sfeclă roşie se pot folosi în alimentaţie, în ciorbe, ele conţinând aproape 40 mg vitamina C, la 100 g, apoi şi iod, celuloză, substanţe pectice etc. Se recomandă ca fierberea acestor frunze în ciorbe, să se facă incomplet, pentru a se păstra cât mai mult din trofinele conţinute. Frunzele de sfeclă roşie, fierte şi terciuite, sub formă de cataplasme, pot fi utilizate la tratarea hemoroizilor.

SOIA

Sub formă de făină integrală, semințele de soia conțin până la 45% proteine cu mare valoare biologică, cca 20% glucide, diferiți acizi grași nesaturați și lecitină (care stopează creșterea colesterolul sanguin), toți aminoacizii necesari organismului și, aproape în proporție ideală, 15-20% grăsimi, apoi diferite enzime, vitamine A (caroten), B1, B2, B3, B5, B6, B8 (60mg/100 g), B9 și E; foarte mult potasiu, fier, fosfor și relativ mai puțin și alte săruri minerale (calciu, sodiu, sulf etc). Conținutul în proteine al făinei de soia este de 2 ori mai mare decât al ouălor și al cărnii, precum și de 9 ori mai mare decât al laptelui. În plus, aceste proteine sunt de o calitate excepțională, deoarce ele conțin, în proporție echilibrată, cei opt aminoacizi necesari organismului. S-a stabilit că lecitina din făina de soia este înrudită cu cea din ouă, deci valoaroasă aproximativ cu aceasta.

Valoarea energetică a semințelor de soia, după unii autori, poate ajunge până la cca 460 cal./100 g. Făina și uleiul de soia sunt deosebit de valoroase din punct de vedere alimentar, ultimul fiind în plus și un notabil hipoglicemiant. Soia e considerată a fi un aliment complet, foarte digestibil, remineralizant, antisclerogen, hipocolesterolemiant (sub formă de ulei), echilibrant celular, constructor de prim ordin al mușchilor, oaselor și nervilor, ca și protector al ficatului. S-a stabilit că un consum zilnic de 31-47 grame de proteine de soia reduc nivelul colesterolului sanguin și riscurile consecutive produse de afecțiunile cardio-vasculare.

Făina de soia e de patru ori mai bogată în materii azotate decât cea de grâu, de 20 e ori mai bogată în grăsimi și de 3-5 ori mai săracă în glucide. Din punct de vedere al conținutului în proteine și în grăsimi, un kilogram de făină de soia este echivalent cu 57 ouă de găină, 705 l lapte de vacă și cu 4 kg de carne.

Făina de soia constituie un aliment ideal pentru diabetici, gutoși și reumatici, ca și pentru convelescenți. Ea este indicată, de asemenea, în astenii nervoase, ca și în surmenaj fizic și intelectual, oboseală, în completarea alimentației copiilor etc. Soia se poate consuma și sub formă de boabe, eventual prăjite și cu adăugare de puțină sare. De asemenea, semințele de soia se pot consuma sub formă de germeni, precum și ca

laptele (de soia), util îndeosebi pentru sugari, copii şi convalescenţi. În acest scop, preparatul - unitate se realizează din 150 g seminţe îmbibate într-un litru de apă timp de 36-48 ore, la temperatura camerei, după care lichidul limpede de la suprafaţă, se decantează şi se filtrează, consumându-se în 24 de ore de la preparare. Seminţele respective se pot utiliza în acelaşi mod şi pentru a doua extracţie. Din laptele de soia, pe cale fermentativă, se pot obţine diferite sosuri, ca şi brânza de soia, prin coagulare cu clorură de calciu.

Din cele arătate privitor la seminţele de soia, rezultă valoarea deosebită a acestora sub raport alimentar cât şi ignoranţa în materie a unor incriminatori.

Neajunsul principal constă, desigur, în insuficienta cultivare şi utilizare în alimentaţie, în ţara noastră, a acestei deosebit de valoroase vegetale.

SPANACUL

Spanacul e unul din cele mai bogate alimente în săruri minerale. Astfel, această legumă conține, în cantități mari, săruri minerale de calciu, cupru, fosfor, magneziu şi mangan, potasiu, sodiu, sulf, zinc şi, îndeosebi, fier, apoi, în cantități mai mici, arsen, clor, cobalt, fluor, iod şi nichel. Posedă, de asemenea, îndeosebi vitamina A (caroten), dar şi vitamine B1, B2, B3, B6, B8, B9, C şi K, precum şi mult acid oxalic (890 mg/100g), motiv pentru care e contraindicat în litiaza oxalică. Valoarea energetică a acestei legume este de cca 25 cal./100 g.

Spanacul e diuretic, depurativ şi laxativ, activizor al secreției pancreatice, tonic cardiac, antiscorbutic, remineralizant de mare valoare, antisenescent etc., fiind util în creştere, astenie fizică şi nervoasă, regenerare sanguină, anemie (în cure de primăvară, câte 100 g, înainte de mese), în convalescență, scorbut, senescență, rahitism, constipație etc. Datorită conținutului destul de mare în acid oxalic, spanacul nu li se recomandă celor suferinzi de artrită, gută şi reumatism, precum şi celor cu afecțiuni renale (litiază oxalică), hepatism, inflamații gastrice şi inflamații intestinale, cistită, diabet şi astm.

Consumarea spanacului se poate face, de preferat, în stare crudă, îndeosebi de către copii şi de către vârstnici, în salate, cu suc de lămâie şi cu miere, precum şi în salate de crudități. Spanacul crud, în salate sau sub formă de suc, e foarte indicat în regenerarea şi curățirea tubului digestiv şi în corectarea constipației. Apreciate sunt şi pireurile, supele şi alte preparate culinare de spanac, importanța acestuia sporind şi datorită apariției timpurii, înaintea altor verdețuri. Nu se recomandă fierberea spanacului şi nici păstrarea acestuia în stare gătită, pe o perioadă mai mare de 24 de ore, în caz contrar formându-se nitriți foarte dăunători sănătății.

Sucul de spanac, singur sau în amestec cu suc de țelină sau de pătrunjel, poate fi utilizat cu folos în cazurile de anemie, convalescență, oboseală fizică şi intelectuală, în constipații, angină pectorală, epilepsie, impotență, indigestie, melancolie, scorbut, eczeme, afecțiuni ale căilor biliare, senescență, cistite, nefrite, alergii, furunculoză, prostatită, diabet, gută, flebită, hemoroizi şi varice etc. Virtuțile sanogene ale sucului de

spanac sporesc dacă acesta se amestecă cu suc de morcovi, în proporție de 90 g suc de spanac şi 100 g suc de morcovi sau cu suc de morcovi şi cu suc de țelină, în cantități egale. Spanacul mai poate fi folosit şi sub formă de vin tonic, preparat din 750 ml de vin cu 200 ml suc de spanac, din care se bea câte un păhărel a 100 g, înainte de mesele principale, sau câte un pahar în fiecare dimineață (în depresiuni psihice şi nervoase). În constipații se poate folosi infuzia din semințe de spanac (5-10 gseminţe, la o ceaşcă de apă). În tratarea anemiei, se recomandă consumul de spanac, crud sau fiert, câte 200-300 g pe zi, timp de trei săptămâni. Catapasmele cu spanac fiert în ulei pot fi folosite la tratarea arsurilor de întindere redusă.

STRUGURII

Aceste valoroase fructe conţin, în cantităţi apreciabile, zaharuri direct asimilabile (120-150 g/kg), glucoză şi fructoză; diferiţi acizi organici şi aminoacizi; sunt bogaţi în provitamina A (caroten), în vitamina B1, B2, B3, B6 şi mai puţin în vitaina C (3 mg/100g); dispun de săruri minerale de brom calciu, cupru, fier, fluor, fosfor, iod, magneziu şi mangan, nichel, siliciu, sulf, puţin sodiu şi mult potasiu etc. Valoarea energetică a strugurilor este de 80-100 cal/100 g, iar sucul respectiv de cca. 80 cal/100 g. Sunt de preferat strugurii de culoare închisă, ei fiind mult mai tonici decât ceilalţi. De asemenea, e de menţionat şi aspectul că, în condiţii adecvate de temperatură şi umiditate relativă a aerului, strugurii se pot păstra 1-6 luni.

Strugurii sunt uşor digestibili şi asimilabili, au efecte tonic-aperitive, stomahice, energetic musculare şi nervoase, remineralizante, diuretice, laxative şi urolitice, colagoge şi coleretice, depurative, antitoxice, alcalinizante, stimulente şi decongestionante hepatice, hipocolesterolemiante etc. Ca urmare, sub diferite forme, strugurii sunt indicaţi într-un mare număr de afecţiuni, cum ar fi: hepatite, litiaze renale, cistite, artrită, gută şi reumatism, hemoroizi, boli cronice de ficat, tulburări de hipertensiune arterială (cei albi), ateroscleroză, anemie, convalescenţă, demineralizări, astenie, surmenaj, constipaţie cronică, sarcină dificilă, congestie de ficat şi splină, obezitate, diferite hipovitaminoze, oboseală, nefrită, impotenţă, intoxicaţii cu mercur şi cu plumb, dispepsii, enterite, atonii gastrointestinale, stări febrile acute, azotemie, edeme, colici şi litiaze biliare, eczeme şi furunculoză etc. Pentru a fi eficienţi în tratarea acestr afecţiuni, strugurii se pot consuma ca atare sau sub formă de suc şi de must, în cure stabilite de medicul specialist. Datorită conţinutului apreciabil în glucide, strugurii nu le sunt indicaţi diabeticilor. Strugurii utilizaţi pentru cure trebuie să fie ajunşi la deplină maturitate, să fie sănătoşi şi să fie consumaţi numai după o îndelungă spălare. În general, curele cu struguri încep cu cantităţi mai mici, ajungându-se, după 15-20 de zile, la 1,5-2 kg, în câte două zile pe săptămână. În aceste zile nu se consumă decât aceste cantităţi de struguri.

Cura de must are o serie de avantaje în raport cu cea de struguri boabe, deoarece mustul, ca şi sucul, nu conţine celuloză, se poate conserva uşor şi folosi în cure îndeplungate şi în orice perioadă a anului, diluat cu apă. Ca şi în cazul strugurilor, cura de must se face numai pe bază de prescripţie medicală. Lucru ştiut, strugurii se mai pot consuma, cu eficienţă sanogenă scăzută şi sub formă de dulceaţă, stafide şi vin, băutură alcoolică care poate fi relativ folositoare, dar adeseori deosebit de dăunătoare.

TARHONUL

De la acestă legumă interesează vârfurile florale, folosite drept condiment în regimurile dietetice desodate, precum şi ca plantă medicinală de oarecare importanţă.

Tarhonul conţine ulei volatil, cumarină, glicosizi, taninuri, caroten, vitamine C şi P, diferite săruri minerale etc., dispunând de proprietăţi tonic-aperitive şi stomahice, fără să irite tubul digestiv. Tarhonul e stimulent al funcţiei hepatice, e diuretic şi expectorant, util în gastrite hipoacide şi în diferite disfuncţii digestive. Sub formă de infuzie, 2-3 căni pe zi, de la caz la caz, tarhonul are acţiune benefică în tulburări dispeptice (luat după masă), ca şi în litiaza renală, edeme, hidropizie, reumatism, anorexie, bronşită, sughit etc.

Împreună cu mărarul, leuşteanul şi pătrunjelul, ţelina, păpădia, busuiocul, măghiranul, anasonul, chimionul şi coriandrul - tarhonul face parte din grupa condimentelor "blânde". În anorexie, infuzia de tarhon se bea înainte de masă. El poate înlocui cu succes oţetul, piperul, sarea etc.

Tarhonul se poate folosi ca atare, în salate, murat în oţet, ca adaos la salate, în sosuri picante pentru fripturi de ovine, de mâncăruri de peşte, pentru condimentarea ciorbelor, la conservarea legumelor, sub formă de infuzii pentru stimularea digestiei etc.

ŢELINA

Rădăcinile de ţelină conţin săruri minerale de brom, cupru, fier, iod, potasiu şi îndeosebi calciu, fosfor, magnziu, mangan şi potasiu; apoi cantităţi reduse de caroten, vitamine B1, B2, B6 şi C, ca şi proteine, diferite substanţe aromatice etc. Unii autori o creditează şi cu vitamina U. Valoarea energetică a rădăcinii de ţelină este de cca 40 cal./100 g. Frunzele de ţelină conţin mult calciu, putându-se şi ele utiliza în alimentaţie.

Rădăcina de ţelină are efect tonic general precum şi asupra inimii şi a sistemului nervos, este diuretică şi declorurantă, apără organismul de răceală şi de gripă, e o bună protectoare a arterelor, dezinfectantă a căilor respiratorii, antiseptică, depurativă, regeneratoare a sângelui, antiscorbutică, drenoare hepatică şi pulmonară, aperitivă şi stomahică, stimulentă a suprarenalelor, remineralizantă, antireumatismală, remediu a obezităţii etc. Datorită acestor proprietăţi, ţelina, în afara importanţei alimentare, este recomandată într-un mare număr de afecţiuni, cum sunt: litiaza urică, diferite afecţiuni biliare, gută şi reumatism, diabet zaharat, stări de nervozitate, edeme cardiorenale, astenie psihică, fizică şi sexuală, impotenţă, colică nefritică, anorexie şi digestii dificile, convalescenţă, albuminurie, surmenaj, deminralizări, icter şi hepatism, obezitate, catar bronşic, traheobronşite cronice, diferite afecţiuni pulmonare, induficienţă suprarenală, insuficienţă în lapte matern, răguşeală, retenţie urinară, tuse, astm bronşic, artroză, rinită alergică, hipertensiune arterială, balonări, cistite, supraponderabilitate etc.

Ţelina conţine mult acid oxalic (720 mg/100 g), motiv pentru care le este contraindicată celor afectaţi de litiază oxalică.

Rădăcinile de ţelină se pot consuma crude, în salate de crudităţi, înainte de mesele principale, sau fiartă în ciorbe, ea fiind foarte digestă. De asemenea, după scopul terapeutic urmărit, poate fi folosită şi sub formă de suc, decoct, tinctură sau vin tonic. Rădăcinile de ţelină, tăiate în felioare, se pot usca în cuptor, păstra şi folosi iarna, la prepararea ciorbelor. Celor care nu suportă fibrele groase şi dure - li se recomandă să consume ţelină rasă mărunt sau, şi mai bine, sub formă de suc.

Sucul proaspăt de țelină, din rădăcini şi din partea aeriană, se poate utilza în stare pură, câte 150 g pe zi, înainte de mese, în cure de 15-20 zile, îndeosebi pentru slăbire, oboseală, în litiază urinară, impotență, tuberculoză, gută şi reumatism, tuse, catar şi catar bronhic, apoi în amestec cu suc de morcovi, suc de lămâie sau în alte combinații. Sucul de țelină, în amestec cu sucul de morcovi, previne degenerarea diferitelor țesuturi ale organismului. E de remarcat şi aspectul că sucul de țelină conține sodiu organic, datorită căruia calciul se menține în soluție alcalină, până la eliminarea din corp, evitându-se, astfel, depunerea lui sub formă de calciu devalorizat prin fierbere sau prelucrare, calciu care în această stare nu serveşte la refacerea celulelor, ci creează condiții propice pentru instalarea arteritelor, diabetului, hemoroizilor, litiazelor biliare şi a celor renale, etc. În organism, sodiul organic menține fluiditatea sângelui şi a limfei, ajutând şi la buna digestie a alimentelor ingerate. În acest context, e util de arătat că sarea de bucătărie, conținând cristale anorganice de sodiu, nu e complet solubilă, motiv pentru care utilizarea ei, în exces, poate duce la instalarea varicozei venelor, la întărirea arterelor etc. În plus, sodiul organic poate ajuta şi la eliminarea din organism a dăunătorului bioxid de carbon. E de menționat, de asemenea, că deficitul de sodiu organic are drept consecință apariția unor tulburări în buna funcționare a bronhiilor, situație agravată, de altfel, şi de fumul de țigară. Deficitul incriminat contribuie şi la îmbătrânirea prematură a femeilor. Sucul de țelină este recomandat şi în tratarea afecțiunii pielii numită vitiligo. În acest scop, se iau câte două linguri de suc, cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz, timp de 6-7 luni. În rinita alergică se indică un decoct de țelină, din 30 g rădăcină, la un litru de apă. Se beau trei căni pe zi. Sucul din frunze de țelină dispune de o remarcabilă reacție alcalină, fiind indicat în diabet, în diferite afecțiuni ale tubului digestiv etc.

Tinctura de țelină se prepară, în părți egale, din rădăcini tăiate în felii, macerate 7-8 zile, în alcool diluat la 40^0. Se ia câte o linguriță de două ori pe zi.

În scop alimentar, frunzele de țelină, proaspete sau uscate, sunt un apreciat condiment. Aceste frunze pot fi utilizate, intern sau extern, şi la tratarea unor afecțiuni. Astfel, pentru activizarea diurezei, se poate

folosi un decoct din frunze de ţelină, preparat din 30 frunze, la un litru de apă. Infuzia din frunze de ţelină, băută după fiecare masă, stimulează digestia, fiind benefică şi în dischinezii biliare.

Valoros este şi sucul din frunze de ţelină, eficient fiind îndeosebi în profilaxia obezităţii.

Sub formă de cataplasme, cu frunze crude sau fierte, băi locale sau gargară cu decoct din plantă întreagă, cu suc crud etc, ţelina poate fi utilizată şi în tratarea contuziilor, a degerăturilor şi a plăgilor, a ulcerelor şi ulceraţiilor, ca şi în diferite afecţiuni oculare şi bucale etc.

USTUROIUL

De la această deosebit de importantă legumă, se utilizează bulbii subterani şi frunzele. Usturoiul e considerat aliment-medicament, datorită recunoscutelor lui virtuţi sanogen-terapeutice. El conţine săruri minerale de arsen, brom, iod, mangan, potadsiu, siliciu, sodiu, sulf şi zinc, puţină vitamină C, proteine şi glucide, uleiuri volatile, substanţe bacteriostatice, cum ar fi aliicina etc.

Valoare energetică a usturoiului este de cca 95 cal./100g (după unii autori ajunge până la 138 cal./100g).

Usturoiul e tonic şi fortifiant al organismului, antiasmatic, urolitic, bateriostatic, antigutos, stomahic, diuretic, hipotensiv şi anticolesterolemiant, antihemoragic, antidiareic, antidezinteric, antiseptic intestinal şi pulmonar, bactericid, expectorant, carminativ, coleretic, vermifug, bradicardizant, tonic cardiac şi vascular, antispasmotic, antiartritic, febrifug, antiaterosclerotic, diminuant al efortului inimii şi cu acţiune favorabilă asupra circulaţiei periferice a sângelui, stimulent al apetitului şi tonifiant al stomacului, stimulent al secreţiei biliare, fluidizant al sângelui etc.

În uz intern, usturoiul este indicat într-un număr mare de afecţiuni, cum sunt: anorexie, varice, abcese pulmonare, tuberculoză pulmonară, difterie, hemoroizi, digestie dificilă, litiază urică, gută şi reumatism, artrită, oligurie, hidorpizie, diaree şi dizenterie, tifos, senescenţă, blenoragie, hipercolesterolemie şi ateroscleroză, bronşită cronică, gripă şi guturai, rinite, astm bronşic, insomnii, enfizem pulmonar, tuse convulsivă, hemoragii interne, nevroză cardiacă, afecţiuni vasculare, astenie, spasme intestinale, hipertensiune arterială, oboseală cardică, spasme vasculare, tulburări circulatorii şi de circulaţie periferică, combaterea limbricilor, a teniei şi oxiurilor, tonifierea stomacului, balonări, stimularea secreţiei biliare, slăbiciune generală, atonie digestivă, otrăvire nicotinică, diabet, constipaţie, edeme ale membrelor, aritmie cardiacă, unele tahicardii, îmbătrânirea ţesuturilor etc. Usturoiul nu este recomandat în dermatoze, gastrite hiperacide şi ulcer gastroduodenal, femeilor care alăptează (alterează gustul laptelui şi provoacă colici la sugari), în sindroamele pulmonare congestive (tuse cu

sânge, tuse seci şi puternice, friguri). Pentru a fi mai uşor suportat, usturoiul trebuie bine mestecat şi salivat. E de preferat ca usturoiul să fie consumat în stare crudă, în timpul meselor (1-3 căţei zilnic) sau în salate, decocturi, sirop, tinctură, macerat la cald şi suc. Consumat seara (1-3 căţei), asigură un somn liniştit, fiind sub această formă, şi un eficient antiaterosclerotic, îndeosebi preventiv. Maceratul realizat în 6-8 ore, din 24 căţei de usturoi zdrobiţi, într-o cană de apă sau de lapte fiert, în amestec cu miere, este eficace în combaterea paraziţilor intestinali. În acest scop, se bea câte o cană de lichid filtrat, în fiecare dimineaţă, până la epuizarea completă a paraziţilor. Preparatul respectiv e util şi în alte afecţiunilor interne din categoria celor enumerate mai înainte.

Tinctura de usturoi se prepară în proporţie de 50 g căţei de usturoi, mărunţit, la 250 g alcool de $60\text{-}70^0$. Amestecul respectiv se macerează timp de 10 zile, cu agitare frecventă şi în final, se stoarce şi filtrează. Tinctura astfel preparată se foloseşte sub formă de picături (10-15 picături pe zi, în două prize, în cure discontinui de câte 15 zile), servind ca antiseptic, vasodilatator, hipotensiv, antiaterosclerotic şi antiasmatic.

Pentru combaterea tusei şi a bronşitei cronice, se introduc într-un pahar de 250 ml apă clocotită, 60-80 g usturoi dat pe răzătoare din material plastic, bine pisat, cu evitarea contactului cu metalele. Se administrează câte 8-10 linguri pe zi. Pentru copii, cantitatea şi concentraţia apei usturoiate, sunt mai reduse. Soluţia se prepară zilnic şi se ţine în vas acoperit.

Pentru diminuarea tensiunii arteriale, se recomandă a se bea, în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, câte un pahar de apă în care au fost puşi la macerat, peste noapte, 2-3 căţei de usturoi, fărâmiţaţi în prealabil. În acelaşi scop, se poate folosi decoct de usturoi sau suc de usturoi. Tot cu decoct de usturoi poate fi tratată şi gripa, la fel ca şi usturoiul crud. Deşi se afirmă că usturoiul are un impact nefavorabil în gastrite şi ulcere gastrice, totuşi el, crud (2-3 căţei, consumaţi dimineaţa, pe stomacul gol) sau sub formă de decoct (din 25 g de usturoi zdrobit, la o cană de apă), este recomandat şi în tratarea ulcerului gastric. Evident, se poate încerca.

Valorosul suc de usturoi, luat de trei ori pe zi, în câte o căniţă cu 2-3 linguriţe de suc în amestec cu apă, este util în afecţiuni după cum urmează: gripă, febră tifoidă, difterie, dizenterie amoebiană, diaree,

diferite afecţiuni pulmonare şi cardiace, astm bronşic, efizem pulmonar, colite de fermentaţie, sinuzite incipiente, tuse convulsivă, varice, hemoroizi, litiază urinară, tabagism, blenoragie, anorexie, paraziţi intestinali etc. În hipertensiune arterială şi în ateroscleroză, se poate utiliza suc de usturoi în amestec, în părţi egale, cu alcool de 40^0 din care se iau câte 2-3 linguriţe pe zi, timp de 10 zile pe lună. În astmul bronşic, este indicat a se lua câteva picături de suc de usturoi, cu puţin zahăr, în situaţiile de criză. În parazitoze intestinale, se recomandă a se bea, dimineaţa, pe stomacul gol, 200 ml lapte cald, în amestec cu 20 ml suc usturoi. Tot în tratarea astmului bronşic, se mai poate consuma apă de usturoi, care are şi darul de a fi tonică a sistemului nervos.

Pentru a diminua, în oarecare măsură, mirosul specific de usturoi, se recomandă mestecarea în gură a 2-3 boabe de cafea sau a câtorva grăunţe de chimion, a unui fir de pătrunjel, a unui măr sau frunze de ţelină, mestecate cinci minute. La acelaşi rezultat conduce şi consumarea căţeilor de usturoi mărunţiţi şi amestecaţi cu ulei.

Se afirmă că acţiunea antimicrobiană a liicinei conţinute de usturoi e comparabilă cu cea a penicilinei, dar cu spectru de acţiune mult mai larg, ea putând inhiba dezvoltarea a 22 specii de microorganisme patogene. Datorită virtuţilor sanogen-terapeutice de care dispune, usturoiul poate fi utilizat cu succes şi în tratarea a numeroase afecţiuni cu caracter extern, cum ar fi: înţepături de insecte, oxiureză, răni şi plăgi infectate, ulceraţii, diferite nevralgii, abcese, bătături, negi etc. În aceste situaţii, de la caz la caz, usturoiul poate fi utilizat în mod benefic sub diferite forme şi modalităţi. Astfel, pentru tratarea rănilor, plăgilor infectate, ulceraţiilor, bătăturilor şi a negilor - se pot folosi cataplasme cu usturoi ras, susţinute cu plasturi adezivi, aplicate seara şi dimineaţa, timp de cca 13 zile. Pentru dezinfectarea rănilor şi ulceraţiilor, se poate folosi şi suc de usturoi în amestec cu alcool. Înţepăturile de insecte se tratează prin frecarea zonelor afectate cu usturoi zdrobit, după ce, în prealabil, în cazul înţepăturilor de albine şi viespi, se extrage acul respectiv. Durerile provocate de cariile dentare por fi atenuate prin introducerea de usturoi zdrobit în intreriorul acestora. În reumatism şi artrită, se recomandă frecţionarea zonelor dureroase cu ulei camforat în amestec cu usturoi zdrobit (două părţi ulei şi o parte usturoi). Oxiuraza poate fi tratată şi prin băi locale sau clisme, cu soluţie filtrată, realizată din 10 g usturoi la

300 ml apă. Se afirmă că aplicat cu un uşor masaj pe coloana vertebrală, usturoiul pisat redă forţa şi vigoarea organismului debilitat. Pentru calmarea durerilor de dinţi şi de urechi, se recomandă introducerea în urechi a unui căţel de usturoi înfăşurat în tifon subţire, pentru a fi scos mai uşor după utilizare.

VARZA ALBĂ

Frunzele de varză conţin săruri minerale de arsen, brom, clor, fier, fluor, iod magneziu, nichel, sodiu, sulf, precum şi mult calciu, cupru, mangan şi potasiu. După unii autori, varza albă ar conţine şi seleniu, dispunând astfel de proprietate de a reduce riscul instalării cancerului de colon şi de rect. De această proprietate benefică ar dispune atât varza crudă cât şi cea murată. Dintre vitamine, varza albă este creditată cu cele din grupul B (B1, B2, B3, B6, B8, şi B9), ca şi tot în cantităţi nu prea mari, şi de vitamina K şi U (protectoare a traiectului digestiv), precum şi de destul de multă vitamina C. Aceste valoroase frunze mai conţin proteine, multă clorofilă, substanţă care are proprietatea de a favoriza producerea hemoglobinei. E de menţionat şi faptul că prin pregătire culinară, precum şi în prezenţa aerului, valoroasa vitamină U se distruge.

Valoarea energetică medie a verzei albe este de 30 calorii la 100 grame, după unii autori-putând ajunge până la 54 calorii la 100 grame produs. Valorile energetice ale verzei albe murate se situează între 15 şi 20 cal./100 g.

Datorită conţinutului ei în vitamine K şi U, varza este extrem de valoroasă pentru stomac şi pentru intestin. Dar, cum tratarea termică distruge vitamina A, se recomandă ca varza să fie consumată în stare crudă, tăiată în felii subţiri şi înglobată în salate de cruditâţi, în preparate culinare uşoare, sau fiartă înăbuşit, precum şi, de preferat, sub formă de suc proaspăt. Varza fiartă în apă îşi pierde o parte din elementele pe care le conţine în stare crudă şi, în plus, de fapt în minus, ea devine greu digestibilă sau chiar indigestă şi, deci, inacceptabilă pentru unele persoane; în timp ce varza înăbuşită în tigaie şi îndeosebi cea crudă e uşor tolerată de toate organismele. Se recomandă ca varza crudă să fie consumată la începutul meselor, condimentată cu ulei de măsline, cu sare de mare, cu lămâi sau cu oţet, cu pătrunjel şi cu usturoi.

În uz intern, varza crudă, ca atare sau sub formă de suc, dispune de numeroase şi benefice proprietăţi sanogen-terapeutice, ea fiind urolitică, remineralizantă şi reconstituientă, diuretică, antihemoragică, vermifugă, antisenescentă, dezinfectantă şi cicatrizantă digestiv,

stimulentă a digestiei, antiseptică, antiscorbutică şi antianemică, sedativă, laxativă, hipoglicemiantă, revitalizantă şi general reechilibrantă, utilă în buna funcţionare a organismului, antirahitică, depurativă, dezinfectantă, tonifiantă a aparatului respirator, antiaterosclerotică etc. Datorită acestor benefice proprietăţi, varza, crudă sau cât mai puţin transformată, precum şi sucul respectiv, crud şi proaspăt, sunt utile în numeroase afecţiuni interne, cu ar fi: ascita, ciroza (400 g zilnic, o jumătate crudă şi o jumătate fiartă), sarcină, anemie, astenie, diferite infecţii intestinale, paraziţi intestinali, litiaze, diabet, artrită, acnee şi eczemă, alcoolism, dureri musculare, gută, reumatism (timp de 10-20 zile, de consumat câte 300 g de varză pe zi, din care 150 g în stare crudă, iar restul fiartă), senescenţă, obezitate, difetite afecţiuni vasculare, transpiraţie urât mirositoare etc. Pentru calmarea durerilor de ulcer gastroduodenal şi de gastrite, se recomandă consumul zilnic a câte 300 g varză crudă, timp de 10 zile. S-a constatat că riscul de cancer poate fi redus, în mare măsură, prin consumul abundent şi constant de varză crudă. Tot un consum ridicat de varză crudă se recomandă în bolile pulmonare, datorită conţinutului apreciabil în sulf al acestei legume. Varza fiartă îndelung în apă şi consumată împreună cu aceasta, este benefică în diaree, dizenterii, dureri gastrice şi intestinale. Decoctul de varză (60 g varză, la 0,5-1 l de apă, în amestec cu 70 g miere) serveşte la tratarea afecţiunilor pectorale, la tonificarea bronhiilor etc. Varza acră, nespălată, conţine acid lactic, fiind dezinfectantă a traiectului digestiv, stimulentă a digestiei şi cu efect antidiareic. Sub această formă, ajută la digestia celulozei şi a grăsimilor, fiind destul de digestibilă, deşi nu se recomandă a fi consumată, ca atare, în aperitive la care se adaugă, în mod exagerat, anumite tocături. Sucul de varză murată (moarea) îndoit cu apă şi încălzit până la 38^0 C, e un foarte bun laxativ. Se consumă trei pahare pe zi.

Cea mai valoroasă utilizare sanogen-terapeutică a verzei constă în sucul crud al acesteia, suc care, având gust de hidrogen sulfurat, se recomandă a fi asociat cu suc de morcovi şi cu câteva picături de suc de lămâie. Astfel, sucul de varză, câte 1-2 pahare pe zi, în cure de durate variabile, este util în diferite afecţiuni interne, cum ar fi: anemie, stări depresive, demineralizări, litiază urică, nervozitate, oligurie, rahitism, gastrită hiperacidă, ulcer gastric şi ulcer duodenal, astm, ciroză (împreună cu varză crudă şi înăbuşită), colite ulceroase, oboseală,

enterite, bronşită cronică, nefrită, pleurezii şi pleurite, adenite, diabet, alcoolism, scorbut, senescenţă, catare, dispepsii hepatobiliare, oxiuri şi limbrici, afonie (gargară cu suc şi consum în amestec cu miere) etc. În ulcer gastroduodenal, se recomandă a se bea câte o jumătate de pahar de suc de varză, de 3-4 ori pe zi, cu 40-50 minute înainte de mase. Cura durează cca trei săptămâni şi se face mai ales, primăvara şi toamna, înainte de a începe durerile. Doza fracţionată de un pahar de suc de varză pe zi, luată înainte de mese, poate aduce şi o rapidă ameliorare a stării generale, o creştere a vitalităţii organismului, ca şi atenuarea sau dispariţia tulburărilor intestinale, urinare şi respiratorii etc. Sucul de varză se poate consuma imediat după extragere, dar şi ulterior, el putându-se păstra, în frigider, până la 24 ore.

Şi în uz extern, frunzele de varză au un număr impresionant de utilizări , cum ar fi: nevralgii diferite, sinuzite, insomnii, artrită, lumbaguo şi sciatică, cefalee, diferite plăgi şi tumori, hemoroizi, arsuri, contuzii, crăpături, degerături, răni, ulcere varicoase, acnee şi unele eczeme, Zona Zoster, catare, seboree, înţepături de insecte, muşcături de animale, furuncule şi flegmoane, panariţiu, abcese, adenite, flebită şi varice, edeme, arterită, angine diferite, laringită, entorse, antrax, necroze, cangrene, colici nefritice, metrită, menstre dureroase, dizenterii, dureri gastrice şi intestinale, paralizii parţiale, îmbătrânirea tenului (măşti de înfrumuseţare) etc. În majoritatea situaţiilor enumerate, frunzele de varză, intens colorate şi proaspete, cărora li se îndepărtează, în prealabil nervurile mai groase, după care se strivesc cu un sucitor sau o sticlă cilindrică, până când apare pe suprafaţa lor, câte 1 sau 2-3 (4) bucăţi suprapuse, se aplică calde, direct pe piele, pe zonele afectate, de la caz la caz, acoperite cu pânză de bumbac sau de lână şi susţinute lejer cu un pansament sau cu un prosop, schimbate la 8-10 ore, până la ameliorarea afecţiunilor tratate. În afecţiunile enumerate, se pot folosi şi frunze de varză macerate în apă borică sau în apă cu suc de lămâie. Pentru tratatrea ulcerelor varicoase, schimbarea frunzelor de varză se poate face la intervale de până la 24 ore. Pentru tratara plăgilor foarte sensibile, frunzele de varză se introduc, în prealabil, 1-2 minute, în apă clocotită. În insomnii, se aplică 3-4 frunze de varză, pe ceafă sau pe gambe, înainte de culcare. Pentru tratarea acneei, se recomandă loţionări cu suc proaspăt de varză, după ce în prealabil au fost aplicate, facultativ, şi frunze de varză.

Tratamentul diareei şi a dizenteriei, cu decoct de varză, se poate completa prin aplicarea de frunze pe abdomen şi în regiunea ficatului.

După cum rezultă din cele relatate mai înainte, destul de banala varză are o deosebită valoare alimentară şi, în plus, e un adevărat panaceu universal, ea fiind deosebit de benefică în tratarea unui număr impresionant de afecţiuni.

Mai puţin cunoscută şi utilizată în alimentaţie decât varza albă este îndeosebi varza de frunze, dar şi varza roşie şi cea de Bruxelles. Dintre aceste specii de varză, cea mai valoroasă este varza de frunze, aşa după cum rezultă şi din situaţia comparativă, în raport cu varza albă comună.

Conţinut trofic	U.M.	Varza de frunze	Varza albă	Diferenţe de conţinut
proteine	g%	6,0	1,5	4,5
lipide	g%	0,8	0,2	0,6
glucide	g%	9,0	5,0	4,0
calciu	mg/100g	249	40	209
fier	"	2,7	0,5	2,2
fosfor	"	93	30	63
potasiu	"	378	233	145
vitamina A	U.I.	10000'	130	9870
vitamina B1	mg/100g	0,16	0,05	0,11
vitamina B2	"	0,26	0,05	0,21
vitamina B3	"	2,1	0,3	1,8
vitamina C	"	186	48	138
Valoare energetică	calorii/100 g	53	30	23

SUASE SUPLIMENTARE DE ALIMENTE DE PROVENIENȚĂ VEGETALĂ

În alimentație, în afara fructelor şi a legumelor cunoscute şi utilizate în mod curent, cultivate în acest scop sau spontane, mai există şi se pot folosi încă un număr impresionant de plante sălbatice, care nu necesită nici muncă pentru a fi produse şi nici cheltuieli băneşti pentru a putea fi procurate. Astfel, de exemplu, şi în flora țării noastre vegetează spontan sute de specii de plante erbacee, din care, din păcate, nici măcar vreo zece nu se folosesc în alimentație, cel puțin în cantități notabile. Din asemenea plante sălbatice, printre multe altele, deosebit de valoroase sunt şi următoarele: loboda (de utilizat în ciorbe); urzicile (care conțin multă vitamina K şi cca 150mg/100g vitamina C. Acestea după recoltare, cu mănuşi, se pot ține 1-2 zile în frigider, se spală, operație după care nu mai înțeapă, se taie şi se folosesc în salate şi în ciorbe); frunzele de patlagină (sunt bogate în provitamina A şi în alte vitamine, putându-se usca şi folosi, iarna, întocmai ca oricare verdeață); frunzele de zmeur (bogate în potasiu - până la 200 mg/100g, în cobalt, magneziu şi mangan, zinc, în multe vitamine etc. Se poate recolta până toamna şi folosi sub formă de infuzie) etc. Tot în scop alimentar, sunt deosebit de utile şi frunzele de mesteacăn ca şi cele de coacăz negru, frunze care conțin săruri minerale de fier, fosfor, magneziu şi mangan şi multe vitamine, putându-se folosi în ceaiuri, ciorbe, în gustări picante, împreună cu usturoi şi brânză de vaci.) Mai pot fi folosite şi frunzele de gălbenele, de pojarniță, podbal, trifoi roşu, viță de vie, de păpădie, sfeclă roşie, de morcovi şi de ridichi, de măceş şi de tei. Asemenea produse alimentare, neprevăzute, valoroase şi gratuite, ar trebui utilizate, din ce în ce mai mult, în diferitele preparate culinare, cu preponderență vegetală, cum ar : salatele, aperitive, tartine, gustări, supe şi borşuri, ciorbe, papare, terciuri, condimente dulci, dulceață, ciocolată de amestec, compoturi şi băuturi din pojarniță, urzici, muşețel, frunze de zmeur, lobodă, gălbenele, fructele de măceş etc. Toate aceste vegetale sălbatice, se pot folosi singure, sau cu şi mai mare folos, împreună cu diferite legume, fructe, lapte şi produse lactate, carne şi produse din carne, cereale, ouă, ulei, pâine, sare, apă etc.

Evident că, din motive lesne de sesizat, asemenea produse trebuiesc procurate numai din locuri nepoluate. În lista acestor produse poate fi inclusă şi ştevia, ale cărei frunze conţin glucoză, vitamina C, fier şi fosfor, tanin şi acid oxalic etc. În arta culinară, frunzele de ştevie pot înlocui spanacul, iar în scop sanogen-terapeutic, sub formă de decoct, se recomandă în anemii, constipaţii, afecţiuni ale ficatului, în astenii de primăvară, în hidropizii etc. Datorită conţinutului ei în acid oxalic ştevia nu le este indicată celor afectaţi de litiază oxalică.

Faţă de produsele vegetale citate anterior, mai valoroasă este lucerna, care conţine cantităţi apreciabile de vitamine A, B6, D, E, P şi U; apoi calciu şi fosfor; enzime , opt vitamine esenţiale etc.

TABEL COMPARATIV PRIVIND CONȚINUTURILE ÎN PRINCIPII NUTRITIVE ALE UNOR PRODUSE ALIMENTARE DE ORIGINE VEGETALĂ

(la 100 grame produs comestibil)

Conținut în trofine	U.M.	mere	portocale	cartofi fierți	morcovi cruzi	roșii crude	varză albă crudă	varză murată albă	migdale uscate
proteine	g%	0,3	0,8	2,0	1,5	1,1	1,5	0,8	18,0
glucide	g%	13,0	9,0	16,7	8,8	4,3	5,0	0,9	18,0
calciu	mg/100g	7,0	35	13,0	30,0	13,0	40,0	50,0	240,0
fier	"	0,5	0,4	0,9	0,7	0,5	0,5	1,3	4,5
fosfor	"	10	20	60	25	26	30	34	470
magneziu	"	5	13	20	38	20	16	17	x
potasiu	"	120	200	570	290	285	233	x	800
vitamina A	U.I.	90	150	40	3350	1000	130	x	-
vitaminaB1	mg/100g	0,04	0,06	0,10	0,05	0,04	0,05	0,02	-
vitamina B2	"	0,04	0,04	0,05	0,05	0,04	0,05	0,02	-
vitamina B3	"	0,1	0,3	1,0	0,8	0,5	0,3	0,4	3,7
vitamina C	"	10	50	25	6	25	48	20	1,0
Valori energetice	calorii	65	40	81	40	22	30	10	600

x = valori nespecificate

CONȚINUTUL MEDIU ÎN PRINCIPII ALIMENTARE DE BAZĂ A FRUCTELOR ȘI A LEGUMELOR

Fructe și legume	Proteine g/100 g (g%)	Lipide (g%)	Glucide	Valori energetice (cal./100g)
afine de pădure	0,7	0,6	6,0	62
agrișe	0,6	0,4	8,0	48
alune	12,7	61,0	18,0	671
arahide	30,6	46,1	12,2	500
ardei gras verde	1,2	0,2	4,8	22
banane	1,3	0,4	24,0	94
caise	1,0	0,1	11,0	50
cartofi fierti	2,0	0,1	16,7	81
castane comestibile	3,4	1,9	45,6	213
castraveți	0,8	0,1	3,0	13
căpșuni	0,8	0,6	8,1	37
fructe de cătină albă	1,2	9,0	8,0	103

ceapă uscată	1,4	0,2	9,0	45
ceapă verde	1,2	0,2	5,8	35
cireşe	1,0	0,5	14,0	80
ciuperci proaspete	5,0	0,5	2,5	45
coacăze neagră	0,9	0,2	12,0	54
coacăze roşii	0,7	0,6	7,0	50
conopidă	2,4	0,2	4,9	25
fasole uscată	22,0	1,5	62,0	340
fasole verde	2,0	0,2	6,3	35
fragi	0,4	0,4	9,0	66
gutui	0,3	0	14,1	52
hrean	2,2	0,2	17,2	40
lămâi	0,8	0,7	7,0	40
linte	25,0	1,9	52,0	365
mandarine	0,8	0,3	10,9	44
mazăre uscată	21,5	1,9	53	323
măceşe proaspete	4,1	1,2	21,8	127
măsline	20,0	35,0	7,2	437
mere proaspete	0,3	0,4	13,0	65
merişoare	0,7	0,7	11,6	67
migdale	18,6	54,1	19,6	595
morcovi	1,5	0,3	8,8	40
miez de nuci	15,0	63,0	14,0	670
frunze de păpădie	2,7	0,3	8,8	44
frunze de pătrunjel	3,6	0,7	6,6	44
mure proaspete	1,2	1,1	11,9	56
pepene galben	0,8	0,1	13,5	54
pepene verde	0,5	0,2	6,9	28
pere proaspete	0,6	0,5	13,0	60
piersici	0,9	0,1	12,0	56
portocale	0,8	0,2	9,0	40
praz	2,3	0,4	9,9	50
prune proaspete	0,6	0,1	15,0	75
ridiche neagră	1,0	0,1	3,0	25
ridiche roză	0,6	0,1	3,8	18
roşii (tomate)	1,1	0,3	4,3	22
salată verde	1,1	0,3	2,9	18
sfeclă roşie	1,6	0,1	9,0	40
făină de soia	39,0	19,0	26,0	460
spanac	2,2	0,3	3,9	25
stafide	2,3	0,5	71,2	268
struguri	0,8	0,4	16,0	90

telină	1,7	0,3	9,0	40
urzici	7,9	0,7	7.1	68
usturoi	6,0	0,2	25.0	95
varză albă crudă	1,5	0,2	5,0	30
varză albă murată	1,1	0,2	3,4	25
vinete	1,3	0,2	4,8	27
vişine	1,0	0,5	11,0	65
zmeură	1,4	0,3	10,0	67

CONŢINUTUL ÎN UNELE VITAMINE AL FRUCTELOR ŞI LEGUMELOR

(în miligrame la 100 grame produs comestibil)

Fructe şi legume	A	B1	B2	B3	C
	U.I	mg/100g			
0	1	2	3	4	5
afine	475	0,03	0,05	0,05	14
agrişe	56	0,18	0,10	x	30
ardei gras verde	420	0,08	0,08	0,50	135
caise	2750	0,03	0.04	0,60	10
cartofi fierti	40	0,11	0,05	1,10	25
cătină albă	4000	0,20	0,05	x	375
ceapă uscată	40	0,03	0,04	0,20	9
ceapă verde	2000	0,05	0,05	0,40	40
cireşe	110	0,05	0,06	0.40	8
coacăze neagră	230	0,06	0,06	0,30	175
coacăze roşii	120	0,02	0,02	0,10	40
fasole uscată	830	0,50	0,40	3,40	20
fasole verde	600	0,08	0,11	0,50	20
hrean	7	0,05	0,05	0,30	100
lămâi	110	0,05	0,03	0,30	50
linte	50	0,45	0,25	2,00	x
mazăre uscată	120	0,70	0,02	3,00	1
măceşe	2500	0,03	0,02	x	800
mere proaspete	90	0,04	0,04	0,10	10
morcovi	3350	0,05	0,05	0,80	6
miez de nuci	30	0,35	0,15	1,00	10
frunze de pătrunjel	8500	0,10	0,20	1,00	130
pere proaspete	20	0,04	0,10	0,30	40

piersici	1000	0,03	0,05	1,00	8
portocale	150	0,06	0,04	0,30	50
praz	40	0,05	0,06	0,30	30
prune proaspete	250	0,04	0,05	1,00	4
ridiche neagră	30	0,05	0,02	0,30	25
ridiche roză	30	0,05	0,04	0,20	15
roşii (tomate)	1000	0,04	0,04	0,50	25
salată verde	1200	0,05	0,05	0,30	20
sfeclă roşie	6	0,04	0,05	0,50	15
făină de soia	50	0,75	0,30	2,00	x
spanac	2000	0,05	0,20	0,60	55
struguri	100	0,04	0,10	0,40	3
ţelină	7	0,05	0,05	0,70	10
varză albă	130	0,05	0,05	0,30	48
vişine	1000	0,05	0,03	0,20	10
zmeură	130	0,03	0,04	0,50	30

CONȚINUTUL ÎN VITAMINE AL UNOR FRUCTE ȘI LEGUME

VITAMINA B5

drojdia de bere	16 mg/100 g
drojdia de pâine	4,5 "
mazărea uscată	2,1 "
făină de soia	1,6 "

VITAMINA B6

drojdie de bere uscată	6,5 mg/100 g
fasolea uscată, faina de soia	0,9 "
ceapa uscată	0,5 "
mazărea uscată	0,4 "
perele, portocalele, salata verde, spanacul, varza albă	0,3 "
cartofii, piersicile	0,2 "
bananele	0,1 "
majoritatea fructelor şi legumelor	0,1-0,2 "

VITAMINA B8

făină de soia	60 mg/100 g
mazărea uscată	19 "
majoritatea fructelor şi legumelor	0,1-2 "

VITAMINA B9

drojdie de pâine	550 mg/100 g
frunze de pătrunjel	110 "
spanacul	48 "
ciupercile proaspete	40 "
ceapa uscată	32 "
ceapa verde, mazărea verde	20 "

VITAMINA E

uleiul de soia	100 mg/100 g
uleiul de seminţe de floarea soarelui	62 "
seminţe de floarea soarelui	44 "
seminţe de dovleac	32 "
fructe decătină albă	16 "
castane comestibile	8 "
alune	6 "
boabe de mazăre verde	5 "
salată verde	4 "
cartofii prăjiţi, spanacul, ţelina	2,3 "
varza albă	1 "

VITAMINA F

cătină albă	8 mg/100 g

VITAMINA K1

conopida	4 mg/100 g
varza albă	3,5 "

VITAMINA P

afinele	1500 mg/100 g
coacăzele negre	400 "
zmeura	300 "
căpşunii	200 "
strugurii negri	100 "

CONȚINUTUL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR ÎN UNELE SĂRURI MINERALE

- în miligrame la 100 grame produs comestibil - (mg/100 g)

Fructe și legume	calciu (Ca)	fier (Fe)	fosfor (P)	potasiu (K)
0	1	2	3	4
afine	10	0,7	10	85
agrișe	30	0,6	30	150
ardei gras verde	9	0,7	20	210
caise	22	0,5	20	320
cartofi	13	0,9	60	570
cătină albă	212	14,0	198	165
căpșuni	25	0,8	30	160
ceapă uscată	30	0,5	40	157
ceapă verde	50	1,0	36	230
cireșe	15	0,5	20	280
ciuperci proaspete	x	10,0	x	520
coacăze neagră	50	1,3	40	320
coacăze roșii	35	0,9	25	275
fasole uscată	135	6,0	450	1200
fasole verde	50	0,8	40	130
hrean	55	0,7	35	295
lămâi	35	0,5	15	170
linte	75	6,9	410	810
mazăre uscată	50	5,0	300	915
măcieșe	63	3,7	30	220
mere	7	0,5	10	120
migdale	240	4,5	470	800
morcovi	30	0,7	25	290
miez de nuci	80	2,5	400	600
frunze de pătrunjel	200	6,0	66	727
pere	13	0,3	18	130
piersici	7	0,8	26	260
portocale	35	0,4	20	200
praz	50	0,8	30	347
prune proaspete	20	0,5	18	300
ridiche neagră	30	0,8	20	250

ridiche roză	25	0,7	20	160
roşii (tomate)	13	0,5	26	285
salată verde	35	0,7	25	150
sfeclă roşie	20	0,7	34	260
făină de soia	195	12,0	555	1870
spanac	87	4,5	35	460
struguri	18	0,5	25	300
telină	50	0,4	60	235
varză albă	40	0,5	30	233
vişine	23	0,8	25	290
zmeură	35	1,1	45	200

CONȚINUTUL ÎN SĂRURI MINERALE AL UNOR FRUCTE ȘI LEGUME

CLOR

banane	100 mg/100g
cartofi	80 "
miez de nuc	30 "
măceşe	23 "
zmeură	22 "
agrise, căpşuni, cocăze negre	15 "
fragi	12 "
alune, castane comestibile, coacăze roşii	10 "
afine	6 "
lămâi	5 "
mure	4 "
cireşe, mere, piersici, portocale	3 "
caise, pere	2 "
prune, vişine	1,5 "
struguri	1 "

CUPRU

coacăze negre	1,50 mg/100g
afine	1,38 "
migdale uscate, miez de nuci	1,00 "
zmeură	0,96 "
alune	0,90 "
mure	0,89 "
castane comestibile	0,35 "
lămâi	0,26 "
banane	0,22 "
fructe de cătină albă	0,17 "
pere	0,16 "

căpşuni, cireşe, coacăze roşii, fragi	0,13	"
agrişe, caise, mere	0,12	"
struguri	0,09	"
prune	0,08	"
piersici	0,05	"
portocale	0,04	"

IOD

cartofi, legume diferite	10	mcg/100g
fructe comestibile de la diferiţi arbuşti	5	"

MAGNEZIU

alune	150	mg/100g
miez de nuci	132	"
mazăre uscată	107	"
fasole uscată	103	"
scoruşe	54	"
castane comestibile	40	"
morcovi	38	"
spanac	37	"
banane	35	"
măceşe	34	"
zmeură	30	"
cartofi, roşii, vinete	20	"
fructe de cătină albă	18	"
varză albă murată, coacăze negre	17	"
mure, varză albă	16	"
agrişe, cireşe, coacăze roşii	15	"
struguri	14	"
căpşuni, fragi, lămâi, portocale	13	"
caise, pere, prune	10	"
piersici	8	"

afine	6 "
mere	5 "

MANGAN

fructe de cătină albă	4,32 mg/100 g
afine	3,00 "
zmeură	2,80 "
usturoi	1,30 "
mure	1,20 "
piersici	0,66 "
spanac	0,60 "
struguri	0,08 "
fragi, pere	0,06 "
mere	0,04 "
ciuperci proaspete, portocale	0,03 "

SODIU

varză de frunze	75 mg/100g
ridiche roză, spanac	71 "
sfeclă roşie, inclusiv frunzele	60 "
ţelină	55 "
morcovi	47 "
frunze de pătrunjel	45 "
mazăre uscată	35 "
cartofi, varză roşie	26 "
castane comestibile, fasole uscată, varză albă	20 "
ridiche neagră	18 "
varză de Bruxelles	14 "
ardei gras verde, conopidă	13 "
ceapă uscată	10 "
salată verde	9 "
coacăze roşii	8 "

agrişe	6 "
măceşe, praz	5 "
miez de nuci	4 "
fructe de cătină albă, mure, roşii, coacăze negre	3 "
alune, căpşuni, fragi	2 "

SULF

alune	198 mg/100 g
miez de nuci	170 "
castane comestibile	68 "
cartofi	30 "
spanac	29 "
coacăze roşii	20 "
zmeură	18 "
mure	17 "
coacăze negre	16 "
agrişe	15 "
fragi	14 "
banane, căpşuni	12 "
afine	11 "
portocale	10 "
cireşe, struguri	9 "
lămâi	8 "
piersici	7 "
caise, mure, prune	6 "
pere	4 "

ZINC

agrişe, coacăze negre, coacăze roşii	3,5 mg/100g
zmeură	3,0 "
spanac	0,45 "
cartofi	0,36 "

CONȚINUTUL ÎN FIBRE ALIMENTARE AL UNOR FRUCTE ȘI LEGUME

- mg/100 g produs comestibil -

cartofi prăjiți	11,9 mg/100 g
arahide	9,3 "
pere-coaja	8,6 "
mazăre verde	7,75 "
miez de nuci	7,73 "
fasole boabe - în conserve	7,27 "
mazăre verde - în conserve	6,28 "
păstârnac crud	4,90 "
mere-coaja, morcovi fierți	3,70 "
fasole fiartă	3,35 "
varză fiartă	2,83 "
pere-pulpa	2,44 "
piersici	2,28 "
căpşuni, ceapă crudă	2,12 "
măr integral	2,00 "
banane	1,75 "
salată verde	1,53 "
prune	1,52 "
mere - pulpa	1,42 "
roşii (tomate)	1,40 "
portocale	1,29 "
vişine	1,24 "

Foarte bogate în fibre alimentare sunt tărâțele de grâu (44 mg/100g). Pâinea integrală conține 8,50 mg/100g fibre alimentare, cea intermediară - 5,11mg/100g, iar cea albă - 2,72mg/100g.

Necesarul zilnic de fibre alimentare este de 20-30g, în raport direct proporțional cu aportul caloric. Depăşirea acestui aport de fibre (peste 50g/24h), poate produce eliminarea unor vitamine şi săruri minerale.

Dintre beneficile funcţii ale fibrelor alimentare le enumerăm pe următoarele: prevenirea şi ameliorarea constipaţiei; prevenirea instalării obezităţii, a hemoroizilor şi a varicelor; reducerea toxicităţii unor medicamente; scăderea cu cca 15% a colesterolului sanguin; eliminarea din organism a unei părţi din surplusul de grăsimi; prevenirea instalării diabetului zaharat; scăderea incidenţei instalării cardiopatiei ischemice, a cancerului, a cancerului de colon, a cariei dentare şi a litiazei biliare etc.

SUCURILE DIN FRUCTE ŞI LEGUME

Sucurile din fructe şi din legume au în compoziţia lor 80-90 % apă, 4,8% glucide cu molecula mică (glucoza, zaharoza şi levuloza direct asimilabilă); apoi enzime, diferiţi acizi organici şi vitamine etc, după produsele brute din care provin. Datorită coţinutului lor, majoritatea sucurilor din fructe şi legume dispun de o accentuată acţiune alcanizantă, constituind pentru organism şi o importantă sursă de energie vitală. De altfel, sucurile proaspete şi crude reprezintă idelalul utilizării, în scopuri sanogen-terapeutice, a vegetalelor alimentare, deoarece lichidele respective sunt digerate şi asimilate într-o şi mai mare proporţie şi într-un timp mult mai scurt (15-20 minute, decât fructele şi legumele din care sunt extrase, produse care, în plus, datorită fibrelor celulozice pe care le conţin pot uneori îngreuna activitatea aparatului digestiv. Datorită absenţei din ele a fibrelor celulozice, sucurile din fructe şi legume sunt foarte bine tolerate chiar şi de organismele cele mai sensibile. Prezenţa în sucuri a sărurilor de potasiu, în cantităţi de 5-6 ori mai mari decât cele de sodiu, le conferă acestora proprietăţi deosebite, contribuind la ameliorarea echilibrului acidobazic şi favorizând eliminarea sodiului aflat în exces. Totodată, sucurile au acţiune antitoxică şi de protecţie a splinei, a ficatului şi a rinichilor. În obezitate, datorită aportului redus de calorii, sucurile pot preîntâmpina depunerile de grăsimi şi favoriza diminarea cantităţilor aflate în exces. Sucurile pot fi introduse, fără riscuri, în alimentaţiua copiilor, adulţilor şi bătrânilor, fiind recomandate şi în dietele tuturor categoriilor de bolnavi. La copii şi sugari, consumul de sucuri are o deosebită importanţă, atît conţinutul lor în vitamine, cât şi a celui în săruri de fier. Sucurile din fructe şi legume le sunt folositoare îndeosebi celor care suferă de gastrite, ulcere gastroduodenale şi enterocolite, obezitate, ateroscleroză, dispidilemie, diabet, anemie, hipertensiune arterială şi insuficienţă arterială etc. De asemenea, consumul constant de sucuri preîntâmpină instalarea litiazelor biliare şi renale, având şi darul de a contribui la refacerea, regenerarea şi repararea organismelor a căror balanţă în alimente nutritive s-a dezechilibrat.

Deoarece sucurile extrase din legumele verzi sunt sucuri "tari", se pot folosi, în anumite proporţii, în amestec cu suc de morcovi, suc care poate fi considerat, din acest punct de vedere, drept suport universal în amestecurile de sucuri. În acelaşi scop, se poate folosi şi zeama de cartofi fierţi şi sucul de mere. În mod obişnuit este recomandat amestecul de sucuri extrase din mai multe legume (sfeclă roşie, pătrunjel, păstârnac, spanac, urzici, ţelină, varză, ridichi, castraveţi, etc), pe suport de suc de morcovi sau de mere. Sucurile se beau dimineaţa cu 1-2 ore înainte de micul dejun, în înghiţituri rare şi mici, bine amestecate cu salivă. E de preferat ca sucurile să fie consumate imediat după ce au fost extrase, ele putându-se, totuşi, păstra în frigider, în sticle, consumându-se, însă, în cel mult 12 ore de la preparare. Sucurile se consumă crude, neîndulcite, sau îndulcite cu miere, simple sau în amestec, după scopul în care se folosesc, dar fără a li se adăuga conservanţi de nici un fel.

Pentru tratarea diferitelor afecţiuni, sucurile adecvate se consumă în cure, în general pe o perioadă de două luni, prin ingerări zilnice, începând cu cantităţi mai mici şi ajungându-se, treptat, până la 500 ml pe zi. După încheierea perioadei de cură, se introduce, în mod treptat, mâncarea gătită, de preferat mâncăruri scăzute şi preparate din alimentele permise de dieta stabilită în mod corespunzător.

În condiţii de gospodărie, sucurile pot fi extrase prin aburire (pe cale caldă) şi prin stoarcere, presare şi fermentare(pe cale rece). Pentru a se evita fermentarea şi deci degradarea sucurilor, acestea trebuiesc supuse la diferite operaţii de sterilizare sau congelare.

Sucurile se extrag din fructe şi legume proaspete şi crude, după curăţarea şi spălarea lor atentă, sub curent de apă potabilă. La obţinerea sucurilor, foarte important este ca această operaţie să se facă prin sfărâmarea completă a celulelor fructelor şi legumelor supuse extragerii, asta deoarece, numai în acest mod pot fi eliberate, în cât mai mare măsură valoroasele principii conţinute de aceste produse de origine vegetală. Ca urmare, ideal este ca extragerea sucurilor să se facă cu ajutorul storcătoarelor electrice. La prepararea şi păstrarea sucurilor, se vor utiliza numai materiale din inox, sticlă sau plastic şi nu se vor folosi vase metalice, nici chiar din aluminiu, deoarece contactul cu metalele produce devalorizarea sanogen-terapeutică a acestora.

Dintre sucurile mai cunoscute, le enumerăm pe cele extrase din fructe şi legume, după cum urmează: afine, agrişe, caise, cartofi, ceapă, cireşe, coacăze negre, fragi, hrean, lămâi, mere, morcovi, mure, pere, piersici, portocale, ridichi negre, roşii, sfeclă roşie, struguri, ţelină, usturoi, varză, vişine, zmeură, dar şi coarne, corcoduşe, dude, păpădie, fructe de soc şi de sorb etc. Dintre aceste extrase lichide cel mai important sucul - suport de morcovi, suc care conţine: sodiu, potasiu, calciu, clor, magneziu, arsen, siliciu, multă provitamina A (caroten), carotină, apoi vitamine din grupul B, vitamine C, D, E, K, ca şi acizi feros şi feric, fructoza etc, dispunând, astfel, de apreciabile virtuţi sanogene, care, preventiv şi curativ, îl fac util într-un impresionant număr de afecţiuni. Astfel, acest suc este coleretic şi colagog, vitaminizant şi remineralizant, excelent depurativ, vasodilatator coronarian, diuretic, bactericid, galactogog etc. Datorită beneficelor şi numeroaselor propietăţi de care dispune, sucul de morcovi, utilizat singur şi în condiţii adecvate este indicat într-un număr mare de afecţiuni cum ar fi: dispepsii, gastrite hiperacide, ulcere gastrice, anorexie, litiază urică, gută şi reumatism, anemii, eczeme, acnee, furunculoză, cardiopatie ischemică, angină pectorală, bronşită cronică, astm, diaree, colebaciloză, colită şi enterocolită, oboseală şi surmenaj, impotenţă, leucoree, osteomielita, pneumonie, amigdalită, indigestii, sarcină, prostatită, sinozită, tuberculoză, scleroză multiplă, diferite afecţiuni hepatobiliare, insuficienţă de lactaţie, hemoragii intestinale etc. De asemenea, acest suc are efecte pozitive şi în accelerarea creşterii la copii, mărirea rezistenţei organismului la infecţii, mărirea acuităţii vizuale, stimularea muşchiului cardiac, echilibrarea sistemului nervos etc.

Pentru extragerea sucului, morcovii; curăţaţi şi spălaţi, se mărunţesc cu răzătoarea cu ochiuri mici şi se trec apoi prin maşina de tocat carne sau prin storcătorul electric. Pentru extragere, se folosesc morcovi cât mai tineri, sănătoşi şi cât mai intens coloraţi. Sucul obţinut se consumă imediat sau se poate păstra în frigider, până la 12 ore, consumându-se zilnic de la o jumătate de pahar până la un pahar, înaintea micului dejun şi a mesei de prânz, conform recomandărilor cunoscute. Sucul de morcovi, amestecat după diferite reţete, cu alte sucuri de legume (castraveţi, pătrunjel, sfeclă roşie, spanac, ţelină, etc), îşi potenţează virtuţile sanogen-terapeutice, eficienţa acestor combinaţii

sporind în mod corespunzător, atât în cazul afecţiunilor citate, cât şi în multe altele, conform numeroaselor recomandări ce se dau în literatura de specialitate.

Sub formă de sirop suprasaturat, sucurile proaspete, extrase din unele fructe (afine, coacăze, vişine, zmeură etc), se pot conserva şi păstra peste iarnă fără fierbere, fără adăugarea sau cu adăugarea de zahăr (cca 65%).

BIBLIOGRAFIE SELECTATĂ

1. Alexan, Mircea; Bujor, Ovidiu - Fructele şi legumele- factori de terapie naturală, Editura Ceres, Bucureşti, 1983;
2. Bădescu, Gheorghe şi colectiv - Fructele şi sănătatea, Editura Ceres, Bucureşti, 1984;
3. Bordea, Mircea; Bordea, Gheorghe - Vitaminizarea naturală a organismului şi sănătatea, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1989;
4. Botez, Mircea; Bădescu, Gheorghe; Botor, Andrei - Cultura arbuştilor fructiferi, Editura Ceres, Bucureşti, 1984;
5. Chircoiaşiu, Maria; Pogaceanu, Viorica - Alimentaţia naturală, Editura DACIA, Cluj-Napoca, 1983;
6. Dorobanţu, Ionel; Dumitriu, Ionel - Arta de a trăi sănătos, Editura Medicală, Bucureşti, 1982;
7. Dumitrescu, P. Constantin - Alimentaţia şi efortul fizic, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1987;
8. Gheorghiu, Andrei - Fructele şi importanţa lor, Editura Tehnică, Bucureşti, 1983;
9. Lucescu, Avram; Ionescu, Traian - Fructele de pădure, Editura Ceres, Bucureşti, 1987;
10. Mănescu, Sergiu; Dumitrache, Sebastian - Probleme de igienă în perioada de concediu şi vacanţă, Editura Medicală, Bucureşti, 1993;
11. Mincu, Iulian - Impactul om-alimentaţie, Editura Medicală, Bucureşti, 1993;
12. Mohan, Gheorghe; Avram, A. - Valorificarea resurselor vegetale în gospodărie şi în industrie, Editura tehnică, Bucureşti, 1989;
13. Skurihin, I.M.; Saternikov , V.A. - Să ne alimentăm corect, Editura Ştiinţă, Chişinău, Bucureşti, 1988;
14. Toma, Doina; Manoliu, Alexandru; Zanoschi, Valeriu - Planta urzica vie, Editura Ceres, Bucureşti, 1988;
15. Valnet, Jean - Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale, Editura Ceres, Bucureşti, 1986.

CUPRINS

FRUCTELE ŞI LEGUMELE	7
LISTA FRUCTELOR ŞI LEGUMELOR TRATATE ÎN LUCRARE	15
LISTA CU DENUMIRILE ŞTIINŢIFICE ALE VEGETALELOR PRODUCĂTOARE DE LEGUME ŞI FRUCTE COMESTIBILE	15
FRUCTE ŞI LEGUME RECOMANDATE ÎN DIFERITE AFECTIUNI - PREVENTIV ŞI CURATIV	17
TERMENI MEDICALI	23
ARDEII	26
CAISELE	27
CARTOFII	28
CĂTINA ALBĂ	31
CEAPA	34
CIREŞELE ŞI VIŞINELE	37
CIUPERCILE	39
COACĂZELE	42
DROJDIA DE BERE	44
FASOLEA	46
FLOAREA SOARELUI	48
HREANUL	52
LĂMAILE	54
LINTEA	56
MACEŞUL COMUN	57
MERELE	59
MIGDALELE	62
MORCOVII	63
NUCILE	66
PĂSTÂRNACUL	67
PĂTRUNJELUL	68
PERELE	71
PORTOCALELE	72
PRAZUL	73
PRUNELE	74
RIDICHILE NEGRE	76
RIDICHEA ROZĂ	77
ROŞIILE SAU TOMATELE	78
SALATA VERDE	80

SCORUŞUL NEGRU	82
SFECLA ROŞIE	83
SOIA	86
SPANACUL	88
STRUGURII	90
TARHONUL	92
TELINA	93
USTUROIUL	96
VARZA ALBĂ	100
SURSE SUPLIMENTARE DE ALIMENTE DE PROVENIENŢĂ VEGETALĂ	104
TABEL COMPARATIV PRIVIND CONŢINUTURILE IN PRINCIPII NUTRITIVE ALE UNOR PRODUSE ALIMENTARE DE ORIGINE VEGETALĂ	106
CONŢINUTUL MEDIU ÎN PRINCIPII ALIMENTARE DE BAZĂ A FRUCTELOR ŞI LEGUMELOR	106
CONŢINUTUL ÎN UNELE VITAMINE ALE FRUCTELOR ŞI LEGUMELOR	108
CONŢINUTUL ÎN VITAMINE AL UNOR FRUCTE ŞI LEGUME	110
CONŢINUTUL FRUCTELOR ŞI LEGUMELOR ÎN UNELE SĂRURI MINERALE	112
CONŢINUTUL ÎN SĂRURI MINERALE AL UNOR FRUCTE ŞI LEGUME	114
CONŢINUTUL ÎN FIBRE ALIMENTARE AL UNOR FRUCTE ŞI LEGUME	118
SUCURILE DIN FRUCTE ŞI LEGUME	120
BIBLIOGRAFIE SELECTATĂ	124

511

Redactor: Gellu DORIAN
Tehnoredactare: Adrian ŞTIRBU

Tipografia "**CAROMI**" Botoşani
Tel. 031 532584 - Fax 031 519967

Coli tipo: 8 - 43/61 56 g/m^2
Bun de tipar: 01.07.96
Comanda nr. 15 / 1996

4000

ISBN 973 - 97592 - 5 - 4